ناول ایجنسی لاہور کی سلیکٹ کتب کا سلسلہ نمبر ۱

اسرار حُسن

جس میں

حسن پیدا کرنے اور قائم رکھنے کے اصول پر فاضلانہ بحث کی گئی ہے

دینا ناتھ حافظ آبادی نے

سلیس اُردو میں انگریزی سے ترجمہ کیا

اور

کارپردازان ناول ایجنسی لاہور

نے

کیا آپ نے لاہور کا جدید

ہفتہ وار اردو اخبار "ہندوستان"

دیکھا ہی جسکی اشاعت دنوں میں ہزاروں تک پہنچ گئی ہی جسکے آزادانہ ملکی مضامین ایسے مقبول عام ہوتے ہیں کہ بڑے بڑے نامور انگریزی اخبارات سول ملٹری گزٹ ٹریبون ڈیلی ٹائمز وغیرہ نے انکے ترجمے اپنے کالموں میں شایع کئے ہیں اور جو بوجہ اپنے مفید اور اعلے مضامین کے پنجاب کا سر برآوردہ اردو اخبار تسلیم کیا گیا ہے نمونہ طلب کرو جو مفت بھیجا جائیگا ٭

ایشر داس مینجر ہندوستان لاہور

نذر

بڑی محبّت اور زندہ دلی سے

یہ کتاب

دنیا کے خوبصورت مردوں اور

عورتوں کی نذر کی گئی

نیاز مند

مترجم

دیباچہ

خوبصورتی

خوبصورت مرد ہوں یا عورتیں۔ پھول ہوں یا بچے دنیا نے ہمیشہ انہیں اپنے دل میں جگہ دی ہے اور دیگی۔ حسن کی دیوی کا مندر وہ مندر ہے جسکے آگے ہر قوم وملت کے اعلےٰ وادنےٰ طبقہ کے لوگوں نے بلا امتیاز سرِ عبودیت جھکایا ہے اے حسن! بیشک پرستش کے قابل تو ہی ہے باقی سب پتھر۔ اُجاڑ ہے وہ دل جس پہ تیری حکومت نہیں اور فضول ہے وہ کام جس میں تیرا لگاؤ نہیں تیری محبت نے میرے دہن پر قفلِ خاموشی لگا رکھا ہے اور تیری سچی تعریف کے لئے موزون الفاظ تلاش کرتے مدت گذر گئی ہے۔ مگر ہنوز ر دز اول ہے۔ خیر تو کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ میں دل وجان سے تجھ پر فدا ہوں۔

تاریک رات یا روزِ روشن میں سنسان جنگل ویرانہ یا پر رونق آبادی اور بستی میں جب کبھی اور جب کہیں میں نے زندگی کے راز پر غور کیا ہے۔ ہمیشہ پوری مایوسی ہوئی ہے اور خاک سمجھ میں نہیں آیا۔ میں ہمیشہ تیری اصلیت دریافت کرنے کی تلاش میں پرواز کرتا ہوا کبھی آسمان کے پرے نکل گیا ہوں۔ اور کبھی تحت الثرٰی کی خبر لایا ہوں۔ وقت اور بے وقت موقعہ اور بے موقعہ چپہ چپہ چھان مارا۔ پر وہاں کیا رکھا تھا۔ یونہی خلا میں ہاتھ پاؤں مارتا پھرا اور پھر یہی سوچکر خاموش ہو بیٹھا کہ شاید جب وقت آئیگا تو یہ راز خود بخود کھل جائیگا۔ میں جانتا ہوں کہ میری طرح بہت سے دماغ اسی فکر میں پریشان رہتے ہیں اور یہ بھی دیکھتا ہوں کہ بہت سے ایسے ہیں جو مقررہ اصول پر قانع

رہ کر اس کا خیال تک نہیں کرتے تاہم مجھے یقین ہے کہ اگر وہ اوروں کی
کرکے ہو نہ بیٹھے ہوتے تو میری طرح وہ بھی اسی مسئلہ زندگی کے فکر میں غوطہ زن ہے
اور مصداق اس قول کے کہ جو چیز ایک کیلئے تریاق ہے وہی دوسرے کے لئے زہر۔ ان کا
اس طرح اوروں کی رائے پر اعتماد رکھنا میرے لئے بمنزلہ زہر ہے۔ مگر باوجود میرے شبہات
اور لوگوں کے تیقن کے وقت کی غیر فانی لہر اور تموج مجھے بلبلہ کی طرح بہا کر لے جاتا
ہے۔ اور جب پہلے حباب مٹ جاتے ہیں۔ امتداد زمانہ ان کی جگہ نئے پیدا کر دیتا
ہے۔ (بائرن) موت اور زیست کی نہ ختم ہونے والی گردش میں ایک خوفناک لہر
ہے اور اگر چند روزہ انسان اپنی زندگی میں دلبستگی کے لئے خوشنما چیزیں حسین
صورتیں۔ اور خوش آیند خیالات جو ہمارے دل میں امنگ اور جسم میں تازہ روح پھونکتے
رہتے ہیں۔ نہ ہوتے تو یہی پیاری زندگی وبال جان ہو جاتی۔ اور کاٹے نہ کٹتی"
پر ہمیں یہ نہ سمجھنا چاہئے کہ خوبصورتی انسانی خط و خال اور گلاب کے پھول تک محدود
ہے۔ نہیں خوبصورتی غروب ہونے والے آفتاب میں بھی ہے اور غروب ہونے پر شفق میں
بھی ظاہر ہوتی ہے۔ شفق کی جگہ شام کی دھندلی تاریکی لیتی ہے۔ شام کی جگہ رات
اور رات کی جگہ طلوع آفتاب۔ جیسی یہ سفروں کی خیالی تصویر میں موجود ہے۔
ویسی ہی معصوم بچہ کی فطرتی مسکراہٹ میں۔ غرض یہ تمام مخلوقات عالم کی روح
رواں ہے۔ کوئل کی کوکو۔ پپیہ کی پی کہاں اور بلبل کی نغمہ سنجی میں یکساں جلوہ
دکھاتی ہے افریقہ کی نکٹی موٹے موٹے ہونٹوں والی سیاہ فام عورتوں کی
وہی قدر ہے جو پیرس کی پری وش معشوقوں کی۔ غرض انسانی دماغ کوئی جگہ
ایسی تلاش نہیں کر سکتا جہاں قدرت کی نیرنگیاں موجود نہ ہوں عجائبات
قدرت کا ذرہ ذرہ اس انعام الٰہی سے بہرہ ور ہے اور جسے میرے دعوے
میں شبہ ہو وہ چاندنی رات میں باہر نکلکر دیکھ لے کہ بھیانک سے بھیانک
اور ڈراؤنے سے ڈراؤنا نظارہ بھی اس وقت کیسا بھلا معلوم ہوتا ہے اور
تختۂ دنیا فردوس کا نمونہ نظر آتا ہے یا نہیں۔ ہم تصویر رتی کی تعریف کیلئے

کوئی قاعدہ کلیہ پیش نہیں کر سکتے۔ جس طرح شور و شغب کی حالت میں ہمارے
کان خاص کسی دلکش آواز پر لگجاتے ہیں۔ اور ہم اُسکی طرف ہمہ تن مصروف
ہوکر غل غپاڑہ کو بھول جاتے ہیں۔ اسی طرح دنیا کی نمایش تصاویر میں سے آنکھ
کسی قبول صورت کو انتخاب کر لیتی ہے۔ اور ہم فوراً اسے دل میں جگہ دیتے ہیں
پس یہ ایک فطرتی تحریک ہے اور کسی مقررہ تعریف کی محتاج نہیں تمام مخلوقات
عالم میں کوئی فری روح اس صفت سے محروم نہیں ہے۔ جہاں کسی کی دلکش سریلی
آواز کان میں پڑی وہیں اس نے اپنا راستہ خانہ دل تک ڈھونڈ لیا۔ جہاں
کوئی قبول صورت نظر پڑی اور دل نے صانع حقیقی کی صنعت کاملہ کی تعریف کرتے
ہوئے دل میں جگہ دی۔ کیونکہ حُسن آنکھوں کا نغمہ ہے۔

اگرچہ تمام دُنیا خوبصورتی و حُسن کی روح کا مسکن ہے لیکن واضح ہو کہ اس
خوشنما سیلاب کے خاص دورے ہوتے ہیں اور دراصل ایک صرف چہرہ ہی اسکا
بہترین پڑاؤ ہے اور خوبصورتی کا دار و مدار زیادہ تر چہرہ پر ہی ہے۔ پس اگر میں
اپنے ریمارکس میں اپنے ہمجنسوں پر ہی اکتفا کروں تو بے جا نہ ہوگا۔ مشرقی دنیا
میں مغربی دنیا کے برعکس طبقہ نسوان کا نام لینا بلکہ اِن کی طرف اشارہ تک کرنا
خلاف تہذیب سمجھا جاتا ہے۔ دوسرے ایک اور خیال ہے کہ مشرقی دُنیا میں
شادی سے ان کی حُسن پرستی کا صحیح مذاق دریافت نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ
یورپ کیطرح یہاں خواہش نفسانی اور جذبہ کو اس میں دخل نہیں ہوتا۔ یہاں شادی
ایک مذہبی فرض سمجھا جاتا ہے اور خواہش نفسانی کو اس سے کچھ تعلق نہیں ہوتا
پس مغربی دنیا میں شادی آلۂ تنفس ہے اور مشرقی دنیا میں ....
زندگی کا ساتھی تلاش کرنا۔

مذکورہ بالا مضمون پڑھنے سے یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ جب خوبصورتی ایسی
ضروری اور اہم چیز ہے تو اسکے متعلق ہمارے فرایض کیا ہیں مجھے یہ دیکھ کر نہایت
تعجب ہوتا ہے کہ اس زمانہ میں جبکہ بھیڑ بکری تک کی پرورش کرنے اور

موٹا تازہ رکھنے کا خیال کیا جاتا ہے۔ وہاں ایسے اہم فرض پر بہت کم توجہ کیجاتی ہے
تاش کھیلنے۔ شعبدہ بازی حتےٰ کہ جعلسازی اور دھوکہ بازی تک پر کتابیں لکھی
جاتی ہیں۔ لیکن حسینوں کی قدر و منزلت کے اصول پر کسی نے قلم نہ اُٹھایا۔

اصل میں اس فن کو سکھلانے والے حضرت دل ہیں۔ پر ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا
اور ایسے معاملات سے ناواقفیت جن میں دل و دماغ کا دوش بدوش چلنا اصولاً
نہایت ضروری ہے۔ بربادی کی پیشینگوئی کرتی ہے۔ جیسا کہ سڈنی سمتھ
نے لکھا ہے کہ بنگالہ کا غضبناک شیر ایسا خطرناک نہیں ہے جیسا کہ نیک ارادوں سے
ناواقف شخص۔

ایسے خوش نصیب لوگ بہت کم ہیں جو اس اہم فرض کو پورے طور سے
ادا کرتے ہیں باقی ایسے ہیں جنہیں ایک ہادی کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے
غور و فکر۔ صبر و استقلال۔ اور سب سے بڑھ کر بلند حوصلگی درکار ہے۔ جس
شخص میں یہ صفتیں نہ ہوں تو عاشق و معشوق اس کے بدنتایج کا خمیازہ اٹھائے
بغیر نہیں رہتے۔ کیا کوئی بے سمجھ بچہ کے ہاتھ میں تیز چھری دے سکتا ہے
ہرگز نہیں۔ لیکن بہت لوگ حسینوں کی قدر دانی کے اصول سے ناواقف محض
ہیں۔ اور اس پر وہ عشق کے ناپیدا کنار دریا میں غوطہ لگاتے ہیں جس کا نتیجہ
یہ ہوتا ہے کہ پھر سطح آب پر ابھرنا نصیب نہیں ہوتا۔ اس ناواقفیت سے
ایک اور نقصان بھی پہنچتا ہے کہ اکثر آدمی محبت کرنے میں دو ایک مرتبہ ناکام
رہنے سے مایوس ہو جاتے ہیں اور یہ نہیں دیکھتے کہ نہایت نیک مزاج آدمی
بھی اپنی منظور نظر کے سامنے بھیگی بلی بن جاتے ہیں اور ان کی صورت سے
ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ابھی کسی فرو گذاشت پر پھٹکار پڑ چکی ہے یہ کوئی عیب
کی بات نہیں ہے بلکہ ان کا جوہر شرافت ہے جیسا کہ آگے چلکر فرائض حسن
پرستی کی بحث سے ظاہر ہو جائے گا۔ ہم ان کی شکر گذاری کی زنجیروں میں
جکڑے ہوئے ہیں۔ اور اسے پیر پرستی کھو یا اسے ادب احمد احسان مندی

سے منسوب کرد جو کچھ بھی ہے۔ اپنے منظور نظر سے دلی عقیدت بلاوجہ نہیں ہوتی
اور وہ شخص نہایت ہی ناشکر گذار ہے جو یہ نہیں مانتا کہ معشوقوں کے حقوق
اور سب سے مختلف ہوتے ہیں کیا اپنی منظور نظر کے دیکھنے سے ہماری آنکھوں
کو نور اور دل کو سرور حاصل نہیں ہوتا۔ کیا ان کی صحبت میں ہمارا وقت خوشی
سے نہیں گذرتا اور کیا خوشی حاصل ہونے سے ہماری روح اور جسم کی پرورش
نہیں ہوتی اور کیا ہم گھنٹوں اِن خوش آیند خیالات سے اپنا دل نہیں بہلاتے
پس جب ہم دیکھتے ہیں کہ وہ ہمارا وقت خوشی میں گذارنے کا آلہ ہیں۔ روح
اور جسم کو توانائی اور فرحت بخشتے ہیں اور ٹوٹی ہوئی ہمت کو بندھاتے ہیں بلکہ
سچ تو یہ ہے کہ اِس غدار دنیا میں دلبستگی کا ذریعہ ہی وہ ہیں تو ان کا سب سے
زیادہ ادب اور لحاظ کے مستحق ہونے کا دعوے کیوں صحیح نہیں مانا جاتا۔ دیکھو انکے
دم سے ہی تختہ دنیا رشک فردوس بنا ہوا ہے اور انہیں خداداد حکومت کا حق
حاصل ہے جسکی اطاعت و فرمانبرداری سے کسی فرد بشر کو سرتابی نہیں کرنی چاہیے
جسطرح آئینہ میں عکس پڑنا ضروری ہے اسی طرح حسن میں دلربائی کی قوت
لازمی ہے اور میں پھر بھی کہوں گا کہ سب سے زیادہ ادب اور لحاظ ہمیں حسینوں
کا کرنا چاہیے کیونکہ وہ ہمارے دل میں جذبہ اُلفت و محبت بھرتے ہیں جس سے قلب
کی صفائی حاصل ہوتی ہے محبت دنیا کی بہترین نعمت و مسرت ہے اور یہ بالکل
سچ ہے کہ جتنی اور خوشیاں ہیں وہ ہماری تکلیفوں کا کافی معاوضہ نہیں ہوسکتیں۔
برخلاف اِس کے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ معشوقوں پر بھی عاشقوں کی قدر و
منزلت فرض ہے بلکہ معشوق کی شکایت کرنا بھی سراسر حماقت ہے۔ عاشق
یہ نہیں دیکھتے کہ معشوق کے تو حسن دلفریب نے اپنا شیدا بنا رکھا ہے
اِن میں معشوق کے فریفتہ کرنے کے لئے کونسی خوبی ہے؟ اصل میں یہ کمزوری
غرور کا نتیجہ ہے اور اِس کا علاج صرف یہی ہے کہ ہم اپنے آپ کو دیکھیں
کہ ہم کیا ہیں؟ اور جب ہم معشوق کے حقوق اچھی طرح سمجھ جائیں گے۔ تو

تو خود بخود ظاہر ہو جائیگا کہ ہمارا فرض یہی ہے کہ ہر طرح انکی ناز برداری کریں اور نعم البدل کی امید نہ رکھیں جس شاعر کا یہ قول ہے کہ جب معشوق ہمارے عشق کو خیال میں نہیں لاتا تو ہم اوس کے حسن کی کیوں پرواہ کریں محض بے بنیاد اور لغو ہے عشق ایک غیر اختیاری جذبہ ہے اور ہمیں اس کے معاوضہ کا ذرا خیال نہیں کرنا چاہیے۔ جیسا کہ سینیسیوز کہتا ہے کہ اگر میں کسی سے محبت کرتا ہوں تو اس پر کچھ احسان نہیں کرتا اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ وہ میری محبت کی قدر کرے اکثر معشوقوں کا ادب بادشاہوں سے زیادہ کیا جاتا ہے اور انکی ایسی پرستش کی جاتی ہے کہ دیوتاؤں کو بھی رشک آتا ہے۔ لیکن حد سے بڑھنا بھی ٹھیک نہیں ہر شخص کی طبعی آرزو یہ ہے کہ چند روزہ زندگی شادکامی سے بسر ہو اور یہ اسی طرح پوری ہو سکتی ہے کہ ہم ہر بات میں معشوق کا لحاظ رکھیں ہاں جوش محبت میں دیوانہ بننا بھی نہیں چاہیے۔ میرا مدعا صرف یہ ہے کہ عشق و محبت میں استقلال سے کام لینا چاہیے۔ اور حسد۔ نفس پرستی اور ہوس کو اس میں جگہ نہ دینی چاہیے۔

مگر اس غرض کے مخالف بھی بہت سے ہیں اور اس میں نقص نکال نکالکر خوش ہوتے ہیں ان کا اصول یہ ہوتا ہے کہ معشوق سے بے اعتنائی کرنی چاہیے وہ لینڈر کے مقابلہ پر جو کہتا ہے کہ "پھول میں خوشبو کے علاوہ کچھ اور بھی خوبی ہے جو پھول کے کملانے کے ساتھ ہی معدوم ہو جاتی ہے" غور نہیں کرتے مزید براں میں کہتا ہوں کہ کیا بے جوہر ہیرا جوہر دار ہیرے سے اچھا نہیں ہوتا۔ گو یہ صحیح ہے کہ حسینوں میں نقص بھی ہوتے ہیں یہ کیا ہمیں ہر جا کہ گل ست خار ست کے مصداق اور دل سے زیادہ انکا خیال نہیں کرنا چاہیے آخر میں یہ جتا دینا بھی ضروری ہے کہ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ خوبصورت آدمی پنج عیب شرعی بھی نہیں ہوتے اگر اس میں ایک عیب ہوتا ہے تو دس خوبیاں بھی ہوتی ہیں ✧

بہر حال خوبصورتی واجب التعظیم شے
ہے اور شاعر نے کیا ہی خوب
فرمایا ہے ؎

حسن وہ چیز ہے طالب ہے خدا بھی جسکا
ورنہ ہر شے میں نہ اک ہوتی یہ صورت پیدا

دینا ناتھ حافظ آبادی
حافظ آبادی پریس لاہور
۸۔ دسمبر سنہ ۱۹۰۲ء

اسرارِ حُسن

حصّہ اوّل (حصولِ حُسن)

پہلا باب

حُسن کی قیمت اور فوائد

حکیم افلاطون کا خیال تھا کہ قدرت کی دو سب سے بڑی مقدس اور اہم نعمتیں ذکاوت اور خوبصورتی ہیں۔ حکیم موصوف ان دونوں نعمتوں کو دولت۔ خاندانی عزت اور قوت جسمانی پر ترجیح دیا کرتا تھا۔ بعض اشخاص اس یونانی فلاسفر سے اختلاف رائے کریں گے اور کہیں گے۔ کہ "ہمیں تو سب سے زیادہ ضرورت صحت کی ہے" لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ حصولِ حُسن کے لئے پہلی بڑی شرط تندرستی ہے کیونکہ گو تندرستی حُسن کے بغیر قایم رہ سکتی ہے۔ حُسن تندرستی کے بغیر قایم نہیں رہ سکتا۔ جب ہم کسی شخص کی نسبت کہتے ہیں کہ وہ حسین ہے تو یہ خودبخود سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ تندرست بھی ہے۔ حُسن کیا بلا ہے۔ کہ جو لوگ دنیا بھر کی نعمتوں کو بے وقعتی کی نگاہ سے دیکھتے ہیں وہ بھی آخر حسن کے سامنے سر تسلیم خم کر دیتے ہیں۔ خود ہمارا اخلاق خیدہ دستی

کا دیوتا (حسن مجسم) ہے جیسا کہ اسکی پیدا کردہ مخلوقات کے ہر ایک جزو سے صاف عیاں ہے۔ ہمارے دعوے کی تصدیق کے لئے قدرت پر ایک سرسری نگاہ ڈالنا کافی ہے۔ خوبصورت شاداب پیروں والے پرندوں کو دیکھو۔ مور کی دم سے کسی کاریگر کی کیا ہی صنعت نظر آتی ہے؟ تیتری کے حیرت خیز جملہ رنگ۔ اپنی خوشنمائی میں مجمع کمالات ہیں۔ ذرا ایک پھول ہی کو لیجئے کہ خوشبو۔ رنگ اور وضع کی یکسانیت میں دنیا کی کون انسانی صنعت اُس کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ مگر ان چیزوں میں سب سے زیادہ خوبصورت اور مکمل شے انسان کا چہرہ ہے۔ خدا نے اس پیاری صورت کو سب سے پہلے اور سب سے مکمل پیدا کیا۔ تھوڑی دیر کے لئے ہم ان بلند خیالوں سے قطع نظر کر کے دنیاوی معاملات کے نکتہ خیال سے "حسن کی قیمت" پر نظر غائر ڈالتے ہیں۔

عام کاروبار اور روزمرہ کے معاملات میں بھی خوبصورتی خالی از فواید نہیں۔ انسانی زندگی میں راحت و رنج کا سامان پیدا کرنے کے لئے چال چلن کے بعد دوسرا درجہ چہرہ کے خط و خال کا ہے کہ جن سے اجنبی ہماری نسبت سب سے پہلی رائے قایم کرتے ہیں۔ بالعموم دوستی چہرہ کی شکل و صورت دیکھنے سے پیدا اور قایم ہوتی ہے اس سے پہلے کہ دوست ایک دوسرے کی عادات اور چال و چلن سے کما حقہ واقفیت حاصل کریں۔ غرضیکہ ایک شخص کا چہرہ اُس کے آشناؤں یا ناآشناؤں کے دل میں اس کی نسبت بہت کچھ مرغوب یا غیر مرغوب خیالات پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔

انگلستان کی جس گوالن نے گیت گاتے وقت بڑے فخریہ لہجہ میں کہا تھا کہ "صاحبان میرا چہرا ہی میری دولت ہے" وہ غلطی پر نہ تھی ممکن ہے کہ اُس وقت گوالن مذکور کے دل میں صرف شادی کا خیال جانشین ہو۔ مگر شادی کے علاوہ ہماری صورت ہمیں مہمات زندگی کے سر کرنے میں بہت کچھ مدد دیتی ہے۔ بارہا دیکھنے میں آیا ہے اور ہر شخص ذرا کوشش کرنے سے اس تجربہ کی تصدیق کر سکتا ہے کہ ایک امیدوار کو انتخاب ملازمت کے وقت باقی امیدواروں پر محض

اس وجہ سے ترجیح دی گئی۔ کہ اس کا چہرہ نسبتاً زیادہ پیارا اور حسین تھا۔ بجائے اسکے شاید دوسرے امیدوار اس آسامی کے لئے عملی طور پر اس سے زیادہ موزوں ثابت ہوتے۔ مگر چونکہ ان کے خط و خال دلکش نہ تھے۔ اسلئے انہیں ملازمت کے فواید سے محروم رہنا پڑا۔ زندگی کی منزل میں بیسیوں جگہ تمام زن و مرد اپنے لئے یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں۔ کہ ان کی تقدیر ان کے چہرہ سے بہت کچھ وابستہ ہے۔ ایک بڑے نکتہ سنج فلاسفر کا مقولہ ہے کہ حسن ایک طلائی جھنڈا ہے۔ جسے نیکی یا بدی کرنے کا بہت کچھ اختیار حاصل ہے۔ جس نے ہزارہا انسانوں کی قسمتوں کا فیصلہ کیا ہے۔ جس نے قوموں پر حکومت کی ہے اور جس نے سلطنتوں کو اپنے قبضہ اقتدار میں رکھا ہے۔

دوسرا باب

حسن کی ماہیت

مصور کی پنسل۔ نقاش کے برش اور سنگ تراش کے زندگی بخش تیشہ نے اپنی طرف سے مکمل حسن کی تصویر کھینچنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ لیکن قدرت شاذ و نادر اپنے بچوں کو اس نعمت کا مکمل اعزاز بخشتی ہے۔

خوبصورتی کی دو قسمیں ہیں شخصی خوبصورتی اور خیالی خوبصورتی۔ اول الذکر خوبصورتی کسی خاص آدمی کے چہرہ یا شکل کی موزونیت کا نام ہے۔ خیالی خوبصورتی متعدد اشخاص کے دلکش اعضا کے مجموعہ کو کہتے ہیں۔ زمانہ سلف کے یونانی آخر الذکر خوبصورتی کے مداح و حامی تھے۔ انہوں نے اپنے زمانہ کی لاثانی حسین عورتوں اور خوش رو

بانکے مردوں کے حسین ترین اعضا کو لے کر خوبصورتی کے دیوی دیوتا پتھروں سے تراشے اور نہایت خوبصورت بت تیار کئے۔ گو اس حسن پرستی کے زمانہ کو کئی صد سال گذر چکی ہیں۔ لیکن یہ بت اب تک بھی صنعت (آرٹ) کا نمونہ کمال تسلیم کئے جاتے ہیں۔

خوبصورتی کیا شے ہے؟

یہ سوال بجائے خود نہایت مشکل ہے اور اس کا جواب دینے والوں نے بمصداق

شد پریشاں خواب من از کثرت تعبیر ہا

اسکے مختلف سائنٹفک اور شاعرانہ (خیالی) پہلو لے کر اسے اور بھی مشکل بنا دیا ہے۔ لیکن فی الحال ہمارے مطلب کے لئے یہ عام فہم تعریف کافی ہے کہ خوبصورتی یکسانیت کا نام ہے۔ حسن موزونیت کی عملی صورت ہے۔

انسانی چہرہ کی خوبصورتی عام طور پر ان باتوں پر منحصر سمجھی جاتی ہے خط وخال کی دلچسپی۔ رنگت کی صفائی۔ عادات کی باقاعدگی۔ اور بشرے کا مرغوب و غیر مرغوب ہونا۔ مشہور سائنسدان کالوجبٹ (عالم علم دماغ) واکر صاحب کا قول ہے کہ خوبصورتی بہت کچھ پیشانی کی وضع پر منحصر ہے۔ خصوصاً اس خط مستقیم پر جو پیشانی اور ناک سے مشروط ہے۔ یہ خط مستقیم سے جس قدر زیادہ مشابہ ہوگا اسی قدر یہ چہرہ شاندار اور بعض صورتوں میں لطیف معلوم دے گا۔

حسن اور خوش وضعی میں ممتاز فرق ہے۔ حسن مکمل یکسانیت اور چہرہ کے خط وخال کی سچی موزونیت کا نام ہے۔ درانحالیکہ خوش وضعی کے لئے صرف اسی قدر کافی ہے کہ اس میں دلکشی یا دلچسپی کی قوت ہو جو ہماری توجہ یا نگاہ کو اپنی طرف کھینچ سکے ہم ایک چہرہ کو سرسری طور پر خوش وضع کہہ سکتے ہیں۔ جیسے معمولی طور پر کسی تصویر کی تعریف کی جائے۔ خواہ ایک مصور کے نکتہ خیال سے اس میں کتنے ہی عیوب مخفی ہوں۔ مثلاً صاف رنگ۔ روشن چمکدار آنکھیں اور موزوں

ناک چہرہ کو خوش وضع بنا سکتی ہے۔ بجائیکہ قوانین خوبصورتی کے مطابق باقی اعضا مثلاً ہونٹ۔ پیشانی یا ٹھوڑی وغیرہ پورے طور پر موزوں نہ ہوں اسی طرح دائمی خندہ نگاہیں ایک ایسے چہرہ میں خوش وضعی یا نزاکت پیدا کر سکتی ہیں جو ان نگاہوں کے بغیر بالکل معمولی سمجھا جاتا۔ نزاکت یا خوش وضعی بعض اوقات مسکراہٹ پر بھی مبنی ہوتی ہے۔ جس سے بڑے بڑے زاہد دھوکہ کھا جاتے ہیں۔ کئی چہروں کی لطافت جو آنکھ کو لبھانے کا کافی اثر رکھتی ہے بالوں میں مرکوز ہوتی ہے کیونکہ تمام خوبی بالوں کی خاص طرز آرائش پر منحصر سمجھی گئی ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیئے کہ بےنظیر ہیں۔ لطافت۔ نزاکت یا خوش وضعی کی ہیں جس چیز کا نام حسن ہے اس کا درجہ خوش وضعی سے بہت بالاتر ہے۔

تیسرا باب

عورت میں حسن کے تین مدارج

عورت کا زمانہ حسن تین مدارج پر منقسم ہے اور ہر ایک درجہ بجائے خود زمانہ زندگی میں خاص اثر و دلچسپی رکھتا ہے۔

پہلا درجہ روز پیدائش سے شروع ہو کر زمانہ بلوغت تک پہنچتا ہے یہ وہ زمانہ ہے جب چہرہ اور خدوخال باقاعدہ نشو و نما پاتے ہیں کہ جیسے موسم بہار میں باغ میں پھول جلوہ گر ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ حسن بلوغت سے شروع ہو کر غالباً چالیس سال تک پہنچتا ہے اس درجہ کے آغاز میں عورت کی گردن غیر معمولی طور پر نشو و نما حاصل کرتی ہے

اس کی آواز میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ جو ہر نوع دل خوش کن ثابت ہوتی ہے اس کی آنکھوں میں فوق العادت چمک آجاتی ہے اور اس کا حسن نسبتاً بہت زیادہ دلکش اور موثر معلوم ہوتا ہے۔

تیسرے درجہ میں جو چالیس اور ساٹھ سال کے درمیانی زمانہ کا نام ہے۔ شکل و صورت میں بتدریج قدرتی بڑاپن (زیادہ صاف الفاظ میں بھدا پن کہنا چاہئیے) پیدا ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم انسان چونکہ نسبتاً کم چربی جذب کرتا ہے اسلئے یہ چربی جلد کے اندر خانہ دار ریشوں اور دیگر حصص میں آہستہ آہستہ جمع ہونے لگتی ہے۔ مگر موٹاپی بعض اوقات ایک عجیب شعبدہ بازی دکھاتی ہے۔ اس کے اثر سے وہ جھریاں جو ابتدائی خطوط دار شکل دکھانے لگی تھیں۔ آہستہ آہستہ غائب ہوجاتی ہیں اور پھر ایک مرتبہ شباب کی تازگی بلکہ شباب کی بہار کہنا چاہئیے۔ جلوہ گر ہوتی ہے۔ اصطلاح میں اسے "عود ایسی" کہتے ہیں۔ جب یہ تیسرا درجہ بھی گذر جائے تو سمجھنا چاہئیے کہ خوبصورتی ہمیشہ کے لئے الوداع کہہ چکی۔

بعض عورتیں اپنی دوسری ہم جنسوں کی نسبت زیادہ عرصہ تک حسن قایم رکھ سکتی ہیں۔ بیسویں صدی کے ایک مصنف کا قول ہے کہ عورتوں کا جسمانی حسن کم از کم پچاس سال تک قایم رہنا چاہئیے۔ بلکہ حسن کا آفتاب بتیس یا چالیس سال سے قبل اپنے نصف النہار پر پہونچ ہی نہیں سکتا۔ ہیلن آف ٹرائے کو دیکھو کہ اس کا سٹیج پر آنے کا زمانہ چالیس سال دکھایا گیا ہے جب آس پیٹیشیا نے پیرکلیز سے شادی کی تو وہ ۳۶ سالہ تھی اور اس سے بتیس سال بعد تک اس کا جوبن۔ عالم افروز متصور ہوتا رہا۔ ملکہ کلیوپیٹرا اٹھتیس سالہ تھی جب اس نے تیر حسن سے انٹونی کا دل گھایل کیا۔ ہنری دوم نے اس وقت نقد دل ڈین ڈی پوٹیرز کی نذر کیا۔ جبکہ وہ چھتیس گرمیاں دیکھ چکی تھی۔ گویا بادشاہ ہنری کی معشوقہ عمر میں اس سے دگنی تھی۔ لیکن تفاوت عمر سے محبت کے

رشتہ میں کچھ فرق نہ آسکا۔ این ملکہ آسٹریا اڑتالیس سال تھی جب یورپ بھر میں بالاتفاق تسلیم کیا گیا کہ وہ حسن میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ لوئس کی معشوقہ ڈی پیتی تان چالیس سال تھی۔ جب اُس نے اپنے معزز عاشق کو دام حسن میں لا کر شادی پر مجبور کیا۔ روس کی حسین ملکہ کیتھر این تخت شاہی پر بیٹھتے وقت زندگی کے بتیس سال گذار چکی تھی اور ۳۳ ویں سال میں قدم رکھتی تھی میڈم مار اور ریکامیٹر کی نسبت ایک زمانہ واقف ہے کہ وہ بالترتیب پینتالیس اور چالیس سال کی عمر میں نمونہ حسن سمجھی جاتی تھیں یہ مثالیں اس دعوے کی تصدیق کے لئے کافی ہیں کہ حسن کی بہار بتیس پینتیس سال کے بعد قایم رہ سکتی ہے۔"

چوتھا باب

حُسن کا حاصل کرنا ممکن ہے

کوئی شخص بشرطیکہ اُس نے اس سوال پر فلسفہ۔ علم دماغ اور علم دل کے اصول کو مدنظر رکھ کر غور کیا ہو۔ اس دعوئے کی صحت میں شک نہیں کریگا کہ "خوبصورتی مصنوعی ذرایع سے بھی حاصل ہو سکتی ہے" میں خوبصورتی کو اس کے محدود معنوں میں (نہ کہ وسیع معنوں میں) لیتا ہوں یعنے میری مراد نمونہ کمال حسن سے نہیں ہے بلکہ معمولی خوش وضعی و نزاکت ہے۔

اس میں کلام نہیں کہ خط و خال میں تبدیلی کا واقعہ ہونا امر ناممکن ہے مثلاً ناک کی شکل۔ دہن کی چوڑائی۔ ہونٹوں کی موٹائی۔ آنکھوں کی رنگت و جسامت

کانوں کی ساخت اور ٹھوڑی کی وضع میں تبدیلی کی کوشش سراسر بے سُود ہے یہ سب چیزیں قدرت کی عیاری و کاریگری کا آخری نمونہ ہیں۔ لیکن اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ خوبصورتی یا بشرے کی لطافت پیدا کرنا ہی سرے سے ناممکن ہے کیونکہ دلی جذبات میں تبدیلی و درستی پیدا کرنے سے چہرہ کی ہیئت دلخوش کن بن سکتی ہے اور اسی کا نام خوش وضعی و خوبصورتی ہے۔ اسی طرح چہرہ کی رنگت میں بھی چمک، و دمک پیدا ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ ہم پورے طور پر قوانین صحت کی پیروی کریں اور غذا وغیرہ کے قواعد کو جو آئندہ صفحوں میں زیادہ وضاحت سے درج کئے جائیں گے اچھی طرح مدنظر رکھیں ؎

پانچواں باب

ہم کہانتک اپنی شکل و وضع کے ذمہ وار ہیں

ایک عقلمند باپ کی نسبت مشہور ہے کہ جب اس کا نوعمر بیٹا اُس سے جُدا ہونے کو تھا اُس نے کہا "میں ماسوا اس کے اور کچھ نہیں چاہتا کہ جب تو واپس آئے تو اپنا چہرہ بھی واپس لائیو"۔

انسانی فطرت کے ماہر ہیبرلٹ کا فرمودہ ہے کہ "انسان کا بشرہ کئی سال میں بنتا ہے۔ اس لئے بنظر غایر دیکھنے سے اس میں سالہا سال کے کام دکھائی دیتے

ہیں۔ کسی شخص کا بشرہ کیسا ہے؟ اسے سمجھو کہ بمنزلہ اس مہر کے ہے کہ جو اُسکی زندگی کے واقعات نے اپنے ہاتھوں سے اُس کے چہرہ پر لگائی ہے۔ نہیں بلکہ وہ ایک ایسی مہر ہے جو قدرتی ہاتھ سے انسان کے چہرہ پر کندہ کیگئی ہے جس سے خلاصی پانا آسان کام نہیں ''

انسان کیا ہیں؟ بالکل وہی جو کہ وہ دکھائی دیتے ہیں اور اس بات کی شہادت ہمیں اپنے ضمیر سے ملسکتی ہے۔ انسان کو تو خیر بالائے طاق رکھو۔ وہ اپنی اعلےٰ ذکاوت کے لئے اشرف المخلوقات کے نام سے مشہور ہے ہی۔ چھوٹے بچے اور بعض حیوانات بھی بسا اوقات اجنبیوں کے بشروں سے ایک ہی نظر میں اچھی یا بُری علامات تاڑ جاتے ہیں جس سے اِن کے دل میں ان کے لئے محبت یا نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیوا ٹر کا قول ہے کہ "روئے زمین پر ایک بھی بشر ایسا نہ ہوگا جو روزمرہ اپنے ہمجنسوں کے چہروں سے متاثر نہ ہوتا ہو۔ کوئی شخص بھی ایسا نہ ملیگا جو پہلی ہی نظر میں اسے قابل محبت یا قابل نفرت معلوم نہ ہو۔ وہ کون شخص ہے جو پہلی ملاقات میں اجنبی کی نسبت بہت کچھ رائے اُسکی شکل و وضع سے قایم نہیں کرتا "

غرضیکہ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چال چلن کا خود ذمہ دار ہے اور ہر شخص کے دل کی باگیں اُسکے اپنے ہی ہاتھ میں دی گئی ہیں۔ تو اس کیساتھ یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ ہر شخص اپنے چہرہ کی ہئیت کا خود ذمہ دار ہے۔ کسی شخص کے خط و خال بذاتہ کیسے ہی اچھے اور پاکیزہ کیوں نہ ہوں؟ وہ ہرگز اُس وقت تک پیارا متصور نہ ہوگا جبتک کہ اُس کا بشرہ اور صورت پیاری نہ ہوگی بلاشک و شبہ بشرہ ایک خاص حد تک چہرہ کو خوبصورت یا بدنما بنانے کا میلان رکھتا ہے۔

ہم اُسی وقت سے جب سے زندگی کے میدان میں پہلا قدم رکھتے ہیں باخبری یا بے خبری سے اپنی صورت گری کا کام اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں طفلی کا زمانہ

وہ شگفتہ زمانہ ہے۔ جب خیالات بہت جلد ہمارے چال چلن پر اپنا برا یا اچھا اثر ڈالتے ہیں اور دل کا فعل بہت آسانی سے چہرہ کو متاثر کرتا ہے۔ عورت یا مرد کے تیس سالہ ہونے یا بسا اوقات اس سے پہلے بھی اس کا چہرہ تقریباً دائمی و مستقل شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس وقت اگر ہم تبدیل ہیئت کی کوشش کریں تو بہت کچھ استقلال اور سخت محنت کی ضرورت واقع ہوتی ہے۔ کیونکہ سالہا سال کا کام بیخ و بن سے اکھیڑ ڈالنا بچوں کا کھیل نہیں ہے جو نقش کہ برسوں کے واقعات نے ہمارے چہرہ پر کندہ کئے ہوں وہ کیونکر چشم زدن میں محو ہو سکتے ہیں۔

خنداں بشرہ اور خوش نگاہیں بالعموم زمانہ شباب میں حاصل کیجاتی ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیئے کہ وہ اطمینان قلب شادان خیالات اور صدہا مسکراہٹوں کا نتیجہ ہیں۔ دل کی ہر ایک حرکت انسانی چہرہ کی بُرا شکال سطح پر ایک نہ ایک دھیما خط ضرور چھوڑ جاتی ہے۔ گو یہ خط فوراً محسوس نہیں ہوتا لیکن بار بار دُہرائے جانے سے یہ نہایت واضح صورت اختیار کرتا ہے جسے ہم عادات یا چال چلن کی تصویر کہیں گے۔ کہ جو چہرہ کو بہت کچھ خوش وضع یا بد وضع بنا سکتی ہے۔

ڈاکٹر جے ایچ کیلاک بڑی قابلیت سے لکھتے ہیں کہ "خوبصورتی ایسی شے نہیں ہے جسکی جڑ جلد کے اندر ہو۔ حسن کے اصلی عناصر بجائے جسمانی علامات کے دماغی اور اخلاقی اوصاف پر منحصر ہیں وہ چہرہ حسین نہیں کہا جا سکتا۔ جسکے پردہ میں ایک کم قیمت اور غیر مفید چال چلن مخفی ہے۔ ایک اچھے چال چلن کا آدمی کبھی بدصورت نہیں ہو سکتا۔ خواہ بادی النظر میں قدرت نے اُسے ساخت کرتے وقت موزونیت کے اصول کو کیسا ہی نظر انداز کر دیا ہو؟ بہر حال انسان کا بشرہ اس کے دل کا پورا آئینہ ہے جس طرح تختی پر کے لکھے ہوئے حروف حرف شناس آدمی سے مخفی نہیں رہ سکتے اسی طرح عادات و افعال انسانی بشرہ میں سے خود بخود بول اُٹھتے ہیں۔"

جرمنی کا نامور مصنف ونکل مین لکھتا ہے۔

"چہرہ کی مکمل خوبصورتی اُس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ تمام تفکرات سے آزادی اور اطمینان قلب حاصل نہ ہو۔ کم از کم ان تفکرات سے بچنا چاہئے جو اس نقش و نگار پر جسے بنا، خوبصورتی کہہ سکتے ہیں اثر ڈالتے ہیں۔"

چھٹا باب

چہرہ کے اسرار

(تبدیل ہئیت)

چہرہ کی ہئیت کا جو سالہا سال میں مستقل ہو چکی ہے۔ اور جسے ہم نے خود اپنے ہاتھ سے دن بدن زیادہ مضبوط و دیر پا بنا دیا ہے۔ کلیتہ تبدیل کرنا بظاہر ناممکن معلوم ہوتا ہے اور یہ کوشش بھی ظاہرا ویسی ہی لغو معلوم ہوتی ہے جیسی ان محققین کی محنت تھی کہ جو زمانہ وسطی میں اپنی عمریں آبحیات کی تلاش میں کھو دیا کرتے تھے۔ لیکن تبدیل ہئیت کی فلاسفی پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ یہ کوشش ہر طرح پر سائنٹفک اور انسان کے حیطہ امکان کے اندر ہے۔

دل (جیسا کہ گذشتہ اوراق میں لکھا جا چکا ہے) اُس طاقت کا نام ہے۔ جو عملی طور پر ہمارے چہرہ کی ہئیت و صورت تبدیل کرتی ہے اسکا پُر اسرار عمل چہرہ کے نازک لچکدار حصوں پر ٹھیک اسی طرح اثر کرتا ہے کہ جیسے روشنی فوٹو گرافی کی ذی حس پلیٹ پر اپنا اثر ڈالتی ہے۔ درحقیقت انسانی چہرہ

روزمرہ کے خیالات اور میلان دل کی تصویر ہے۔ پس جو لوگ خوبصورتی کے خواہاں ہیں پہلے انہیں اندرون دل کا معائنہ کرنا چاہئے۔ اور پھر اس اہم سوال پر بوجہ احسن غور کرنا چاہئے کہ وہ کیا چیز ہے جو دل خوش کن بشرہ پیدا کرتی ہے اور وہ کیا ہے جو شکل میں بدنمائی کا رنگ جما دیتی ہے؟ دنیا میں ہر روز سینکڑوں آدمی دیکھے جاتے ہیں جن کے چہرے مغموم نظر آتے ہیں۔ محض اس وجہ سے کہ ان کے خیالات ہر وقت پریشان رہتے ہیں اور یہ خیالات پریشان دل سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ ہر بات کا جو دنیا سے متعلق ہوتی ہے ننانویں فیصدی حالتوں میں تاریک پہلو لیتے ہیں۔ یا دوسرے لفظوں میں وہ روح کی کھڑکیوں پر ماتمی پردے لٹکا دیتے ہیں تاکہ زندگی کی ہوا اور روشنی اس تک پہونچنے نہ پائے ایسے آدمیوں کو مناسب ہے کہ وہ اس عادت کے رفع کرنے میں پورے طور پر قوت ارادی سے کام لیں ایک زندہ دل خوش روح کا پیدا کرنا گویا ایسا کام ہے جو قلیل عرصہ میں تکمیل تک نہیں پہونچ سکتا۔ لیکن جب یہ ایک دفعہ خاطر خواہ مکمل ہو جائے تو پھر تبدیل ہئیت آسان ترین بات ہو جاتی ہے۔

ہر روز ہر ایک جماعت میں صدہا پژمردہ چہرے دیکھے جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں۔ جنہوں نے بڑی امیدوں سے زندگی شروع کی تھی مگر ان کی امیدیں محض خواب و خیال ثابت ہوئیں اور ہر ایک امید الوداع کہتی دفعہ ان کے چہروں پر اپنی شکن دار مہر لگا گئی۔ ان مرجھائی ہوئی تلخ جڑوں کو اکھڑنا بلاشک و شبہ امر محال ہے لیکن ہم اسے ناممکن نہیں کہہ سکتے اسکا آسان ذریعہ یہ ہے کہ زمانہ ماضی کو زمانہ حال کے کام کے نیچے دبا دیا جائے اور ہم گذشتہ کل کی امیدوں کو آنے والے کل کی روشن امیدوں میں بھول جائیں۔

ایسے ناشکرے اور بے صبر لوگ بھی دنیا میں پائے جاتے ہیں جن کے چہرے ان امیدوں کے حصول میں جو کبھی پوری نہیں ہو سکتیں اور ان کاموں کی تکمیل میں جن کا سرانجام دینا ناممکن ہے ہر وقت غمزدہ دیکھے جاتے ہیں

اُن اشخاص کا اخلاقی فرض ہے کہ وہ اپنے موجودہ حالات کو زیادہ وقعت کی نگاہ سے دیکھیں اور یاد رکھیں۔ کہ "فارغ دل ایک دائمی عورت ہے"۔

مذکورہ بالا اشخاص کے علاوہ ایسے لوگ بھی دیکھے جاتے ہیں جن کے چہروں سے حسرت اور وحشت برستی ہے اور ان کا زود رنج۔ کمینہ۔ لالچی۔ دغاباز متنفر یا معزور ہونا ایک ہی نظر میں معلوم ہو جاتا ہے۔ یہ خالی از محبت نشانات جو اجنبی پر اچھا اثر نہیں ڈالتے بد دلی کا فوٹو ہیں۔ جہاں یہ ہوں گے وہاں امکان حسن کا خیال کرنا بھی جہالت ہے واشنگٹن اور نگ نے ایک موقع پر کیا ہی خوب کہا تھا کہ "یہ حُسن اندرونی ہی ہے کہ جس سے حسن بیرونی پیدا ہوتا ہے"۔

یاد رکھنا چاہئے کہ یہ جملہ محض شاعرانہ فلاسفی نہیں ہے بلکہ ایک مبصر کی رائے ہیں اعلےٰ درجہ کا "سحر حُسن" ہے۔ چال چلن بہرحال چہرہ پر اپنا اثر دکھاتا ہے خواہ وہ اثر مرغوب ہو یا قابل تنفر کیا یہ ممکن ہے کہ فلارنس نایٹ انگیل اور مسز فرای ایسی ہمدرد نوع انسان عورتیں اور جنرل گارڈن اور ڈیوڈ لونگ سٹون ایسے نیک طینت جوانمرد بد صورت ہوں؟ گو ہم نے ان نیک سیرت عورتوں اور بہادر مردوں کے چہرے بلکہ فوٹو دیکھنے کی عزت بھی حاصل نہیں کی۔ لیکن ہمارا خیال خود بخود ہمارے سامنے ان کی ایسی تصویریں کھینچ دیتا ہے جو محبت آمیز۔ پسندیدہ اور شرافت مجسّم ہوتی ہیں اور جنکے بشرے سے ملائمت ٹپکتی ہے۔

حاصل کلام۔ تبدیل ہیئت کے لئے تبدیل دل مقدم امر ہے۔ اگر تمہارا چہرہ مایوس و پژمردہ رہتا ہے تو زندہ دلی کی عادت پیدا کرو۔ اگر زود رنجی کی وجہ سے تمہاری آنکھیں غصہ سے بد نما رہتی ہیں تو حلم و خلق کا علم سیکھو اور حرص و طمع دور کرنے کے لئے فیاضی و قناعت کی عادت اپنے آپ میں پیدا کرو۔

ساتواں باب

حُسن و صحّت کا تعلق

حُسن کے لئے صحت لازمی امر ہے۔ اصولاً اور عملاً دونوں طرح پر۔ جب صحت جاتی رہتی ہے تو حُسن بہت جلد اُسکی پیروی کرتا ہے۔

حُسن ہماری ہستی کی شاندار تثلیث کا نتیجہ ہے اور وہ تثلیث تندرست جسم روح اور دماغ پر مشتمل ہے حُسن کی ایک شرط تازگی ہے جو بہرحال سچّی خوبصورتی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ خواہ اِسے گلاب کے پھول میں دیکھ لو۔ خواہ ایک دوشیزہ کے گلابی رخساروں میں خوبصورتی کی ایک خاص قسم متوسط یعنے تر و تازہ خوبصورتی ہے جو سالوں کے ساتھ آہستہ آہستہ گذر جاتی ہے مگر مُستقل اور دائمی حُسن کی شاندار عمارت صحت پر مبنی ہوتی ہے۔ مسٹر گلیڈسٹون کا فرمودہ ہے کہ "خوبصورتی اتفاقیہ شے نہیں ہے بلکہ نتیجہ واقعات ہے جو اپنا اثر کل کائنات پر ڈالتی ہے جب یہ کہیں سے معدوم ہو جاتی ہے تو ہمیں فوراً سمجھ لینا چاہئے کہ وہاں ضرور اخلاقی بدنظمی عمل میں آئی ہے"۔

بہت کم آدمیوں کو یہ بات معلوم ہوگی کہ شاندار چہرہ۔ خوبصورت رنگت روشن آنکھیں اور عمدہ بشرہ ایک اچھے معدہ کی موجودگی کا بیّن ثبوت ہیں اینی جینیس ملر نے ایک مرتبہ فرمایا تھا کہ "بیماری بدصورتی کا اور صحت خوبی کا دوسرا نام ہے"۔

صحت کا انحصار اُس غذا پر ہے جو ہم کھاتے ہیں اور جو ہم ہضم کرتے ہیں۔ غذا کے بعد امورِ صحت میں دوسرا درجہ ہوا کا ہے۔ جو ہم بذریعہ سانس اندر

لیجاتے ہیں۔ غذا اور ہوا کے بعد بالترتیب آرام نیند۔ اور دیگر قوانین صحت کا نام پیش کیا جا سکتا ہے۔ انگریزی میں ایک مثل ہے کہ ہمارے جسم ہمارے باغ ہیں اور ہماری عادات ان کے لئے باغبان کا کام دیتی ہیں"۔

ڈاکٹر ٹی ایل نکلس اپنی تصنیف لطیف ہومین فزیالوجی (جسم انسان کی ماہیت) میں مضمون زیر بحث کے متعلق ذیل کی رائے ظاہر فرماتے ہیں:۔

صحت مکمل نشو و نما کا نام ہے جس کا مطلب دوسرے لفظوں میں یہ ہے کہ تمام اعضا کی ترقی نسبتاً ہو۔ کسی حصہ جسم میں کمی و بیشی کی علامات پائی نہ جائیں اُسیکو ہم مکمل خوبصورتی کہیں گے کیونکہ خوبصورتی صحت کا ایک ادنیٰ کرشمہ ہے اس دعوےٰ کے ثبوت میں یہ سائینٹفک دلیل پیش کی جا سکتی ہے۔ کہ انسان اور بہت سے حیوانات جنکے اعضا زیادہ موزوں و مفید بنائے گئے ہیں نسبتاً زیادہ خوبصورت ہیں۔ جب ہر ایک ہڈی عمدہ شکل اور قد کی ہوگی تو مکمل موزونیت اس کا لازمی خاصہ ہوگی جہاں ہر ایک پٹھا با قاعدہ نشو و نما پائے گا اور چربی اور گوشت کی تعداد بھی مناسب ہوگی وہاں ہم اعلےٰ درجہ کی خوبصورتی اپنے سامنے دیکھیں گے۔ اگر جسم نازک ہے۔ دورہ خون مکمل ہے خون مصفی ہے تو ضروری ہے کہ جلد بھی اعلےٰ درجہ کی خوش رنگ اور دلکش ہو غرضیکہ خوبصورتی صاف لفظوں میں صحت کی علامت اور صحت کا نتیجہ ہے اور مکمل خوبصورتی متوسط خوبصورتی اور زوال پذیر خوبصورتی۔ بالترتیب مکمل۔ متوسط اور زوال پذیر صحت سے حاصل ہوتی ہے۔ سچے شاعر اور قدرتی مصور اس بات کو بخوبی جانتے ہیں۔ کہ کامل حسن کامل صحت کے بغیر نہ تو پیدا ہو سکتا ہے اور نہ قایم رہ سکتا ہے۔



آٹھواں باب

حُسن میں تبدیلی اور اُسکے اسباب

تبدیلی حُسن بعض آدمیوں میں دوسروں کی نسبت جلد ظہور پذیر ہوتی ہے جن اشخاص کے اعصاب زیادہ نازک ہوتے ہیں وہ بیرونی و اندرونی اثرات کو جلد قبول کرلیا کرتے ہیں اور اس سے ان کی ہیئت میں فوری تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جن اشیاء کو ہم حُسن اور اُسکے طلسم آمیز عشوؤں کا غارت گر کہہ سکتے ہیں۔ ان میں موسم ٹمپریچر (گرمی و سردی) اور اسی قسم کے اور بہت سے ہوائی اسباب شامل ہیں۔ انہی غارتگروں کی ذیل میں مضر غذا۔ بیخوابی۔ غم و فکر اور شہوانی جذبات کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔ یہ مضر اسباب آیندہ صفحوں میں بالتفصیل بیان کئے جائیں گے۔

بہت کم آدمیوں نے یہ خصوصیت نوٹس کی ہو گی کہ بعض آدمی گھر سے باہر کھلی ہوا میں اور بعض گھروں کے اندر بند کمروں میں خوش و شاداں پائے جاتے ہیں۔ ایسے انسان بھی موجود ہیں۔ جو صبح کی نسبت شام کو یا شام کی نسبت صبح کو زیادہ زندہ دل اور ذہین معلوم ہوتے ہیں۔ گو یہ تفاوت بہت کم آدمیوں کی باریک بیں آنکھ نے دیکھا ہو گا۔ لیکن یہ امر واقعہ ہے اور انسانی فطرت کا مطالعہ کرنے والے اصحاب بڑے ذوق و شوق سے اس کی تائید و تصدیق کرتے ہیں۔

تبدیلی حسن ایک اور وجہ سے بھی خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ بعض آدمیوں کا دایاں نصف حصہ اور بعض کا بایاں حصہ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہوتا ہے۔ یہ راز جس سے ناظرین اس سے پہلے شاید واقف نہ ہوں اوّل ہی اوّل چینیوں نے تحقیق کیا تھا ممکن ہے کہ کوئی شخص اسے فرضی ڈھکوسلہ خیال کرے۔ لیکن عیاں را چہ بیاں۔ اس دعوے کی تصدیق اس طرح بخوبی ہو جائے گی کہ صرف ایک درجن آدمیوں کے چہرہ پر دائیں اور بائیں طرف سے نگاہ ڈالی جائے مشاہدہ ہمیں فوراً بتا دیگا کہ فی الواقعی بعض آدمیوں کا نصف حصہ باقی نصف حصہ سے زیادہ حسین و شاندار ہوتا ہے مشہور ہے کہ تھیٹروں کے ایکٹر اور ایکٹرس جب حاضرین کو خوب محظوظ کرنا چاہتی ہیں تو چہرہ کے نصف حصہ کو غیر معمولی طور پر مکمل و حسین بنانے کی کوشش کرتی ہیں۔

نواں باب

چہرہ پر غذا کا اثر

ہماری روزانہ غذا کو ہماری صحت۔ حسن اور بشرہ سے بہت بڑا واسطہ ہے مثلاً کہا جاتا ہے کہ بسیار خور آدمی کبھی فلاسفر یا عقلمند نہیں ہوتے اور اس لئے ان کے چہرے بہت کم ذہانت نما ہوتے ہیں۔ جو لوگ رغبت و کثرت سے گوشت کھاتے ہیں۔ ان کے عادات روحانی کی نسبت بالعموم حیوانی زیادہ ہوتی ہیں۔ جسکا ایک نتیجہ یہ ہے کہ ان کے خط و خال میں ایک قسم کی قدرتی سختی پیدا ہو جاتی ہے بخلاف

اس کے جو لوگ گوشت سے قطعی اختراز کرتے ہیں۔ ان کے بشرہ میں ایک قسم کی قدرتی ملائمت پیدا ہو جاتی ہے۔ غذا کا اثر خط و خال پر ثابت کرنے کے لئے ہم الکحل کی بین مثال پیش کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح خط و خال پر مکروہ اثر ڈالتا ہے اور ایک حسین یا خوشنما چہرے کو بدصورتی کے درجہ پر پہونچا دیتا ہے۔ غذا کے اثرات کا ذکر آیندہ چلکر زیادہ وضاحت سے کیا جائے گا۔

پروفیسر کرک لکھتا ہے "انسانی چہرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو انسانی معدہ کو بھرتی ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ اور بہت سی اشیا مثلاً ہوا جو ہم سانس کے ذریعہ سے اندر کھینچتے ہیں۔ ہمارے چہرہ کی ساخت میں بہت بڑا دخل رکھتی ہیں لیکن غذا جسمیں ہماری خوردنی اور نوشیدنی اشیاء شامل ہیں بہت بڑا عنصر ہے کہ جس پر انسانی چہرہ کی عجیب و غریب ساخت کا دارمدار ہے۔ اگر غذا موزوں نہیں تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آسکتی کہ خط و خال کیونکر دلکش ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آنکھوں کی خوبصورت رگیں اور پٹھے جن پر چہرہ کے خوشنما یا بدنما ہونے کا بہت کچھ انحصار ہے۔ صرف اسی وقت قایم رہ سکتے ہیں جب انہیں اعلےٰ درجہ کی غذا بہم پہونچائی جائے۔ میں فرض کر لیتا ہوں کہ تم دنیا بھر کا زود اثر پوڈر اپنے چہرہ پر اُلٹتے ہو۔ لیکن جب تک کہ تم رنگت یا جلد کی اصلی حفاظت کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔ کوئی وجہ نہیں کہ تمہاری رنگت دایمی طور پر خوشنما رہنے پائے اسی طرح تمہیں ان اعضا کے فعل کو بھی مدنظر رکھنا چاہئیے جو اس غذا پر اثر ڈالتے ہیں کہ جس سے چہرہ بنتا ہے۔ اگر کسی طرح یہ اعضا اپنا قدرتی عمل جاری نہ رکھ سکیں اور غذا میں صاف خون کی کافی مقدار موجود نہ رہے تو دنیا کا کوئی پوڈر یا سفوف تمہاری رنگت کو خوشنما نہیں بنا سکتا۔

حصّہ دوم

جلد اور رنگت

دسواں باب

جلد کے عجائبات

جلد دو حصّوں یعنے دو پردوں پر مشتمل ہے۔ بالائی پردہ کو اصطلاح میں یبوٹیکل (کاذب جلد) اور زیریں حصّہ کو کیولٹش دیرا (اصلی جلد) کہتے ہیں۔ جلد جیسا کہ ہم سب کو روزانہ تجربہ سے معلوم ہے خون کی شریانوں اور پٹھوں سے بنتی ہے۔ جس سے چھونے اور درد محسوس کرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ گردوں اور پھیپھڑوں کی طرح جلد کا ایک کام خون کا صاف کرنا ہے۔ اور اس کا یہ عجیب و غریب فعل اٹھائیس میل لمبے مسامات میں بدرو کی نالی کی طرح ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک دفعہ سر ارلیس ولسن نے مذاقیہ تشبیہ دی تھی۔ اس مشہور و معروف محقق کی بنا دعوے یہ تھی کہ ایک مربع انچ میں بالاوسطا ۲۸۰۰ مسامات فرض کر لو۔ اور ہر ایک نالی کی لمبائی اوسطاً انچ کی ایک چوتھائی سمجھنی چاہیئے۔ اس سے ثابت ہوا کہ جسم انسان کے ایک مربع انچ میں قریباً ۲۸۰۰ × ۱/۴ = ۷۰۰ انچ لمبی نالیاں ہیں۔ چونکہ ایک معمولی شخص کے جسم کی سطح بالاوسط ۲۵۰۰ انچ ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ مسامات کی کل نالیاں لمبائی میں ۷۰۰ ــ ۲۵۰۰ = ۱۷۵۰۰۰۰ انچ یا ۱۴۵۸۳۳ فٹ یا ۴۸۶۰۰ گز

یا قریباً اٹھائیس میل ہیں"

گیارھواں باب

جلد کا تعلق حسن و صحت کیساتھ

جلد جسم انسان کا نہایت ضروری آرگن ہے اور اس کے مشکل فرائض جو ادا کرتا ہے۔ زندگی اور صحت دونوں کی بقا کے لئے اشد ضروری ہیں۔ معدہ جگر اور حتی کہ دماغ بھی ہماری ہستی کے لئے ایسا ضروری نہیں ہے کہ جیسی ضروری جلد ہے انسان خوراک کے بغیر ہفتہ یا اس سے کم و بیش عرصہ تک زندگی بسر کر سکتا ہے اور جگر اگر اپنا فرض منصبی سرانجام دینا چھوڑ دے تو بسا اوقات موت ہفتوں تک واقع نہیں ہوتی لیکن جلد کے فرض منصبی چھوڑ دینے کی صورت میں موت چند گھنٹوں میں واقع ہوتی ہے۔

روایت ہے کہ جب لیو دہم بحیثیت پوپ روم کے مذہبی شاہی تخت پر جلوہ افروز ہونے کو تھا۔ اور جلوس بڑی شان و شوکت سے فلارنس کے بازاروں میں سے گذر رہا تھا۔ اُس وقت ایک چھوٹے بچے کا جسم سنہری ورقوں سے لپیٹا گیا۔ جس سے یہ دکھانا مقصود تھا۔ کہ طفلی کا زمانہ سنہری زمانہ ہوتا ہے۔ سب حاضرین دنگ رہگئے کیونکہ اُن کے سامنے صرف چند گھنٹوں میں بیچارہ لڑکے نے تڑپ تڑپ کر جان دی۔ یہ مہلک حادثہ اس وجہ سے واقع ہوا کہ جلد کی مسامات بند ہو گئے تھے جس سے پسینہ کا آنا ناممکن ہو گیا۔

پس جب ہم جلد کی طرف سے غافل ہوتے ہیں۔ یعنے باقاعدہ غسل اور ورزش

کرنے کی پرواہ نہیں کرتے تو ہم بالواسطہ اٹھاتیں مبل الطبی نالیوں کو خبکا فکر گذشتہ باب میں آچکا ہے گویا اپنے ہاتھ سے بند کرتے ہیں۔ مگر یہ ایسا کام نہیں ہے کہ ہم اسکے مرتکب ہوں اور ہمیں سزا نہ ملے۔ اسکا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ صحت میں خلل آئے گا جو بڑھتے بڑھتے جونکا ثابت ہو سکتا ہے۔

سفیدی چمک اور خوشنمائی جلد کی یہ تین خوبیاں حُسن کی لازمی شرائط تصور کیجاتی ہیں۔ چہرہ کے خط وخال کیسے ہی مکمل کیوں نہ ہوں وہ جاذب اثر نہیں ہو سکتے اگر رنگ سیاہ یا مدہم ہو۔ بالفرض اگر چہرہ پر چھائیاں۔ پھنسیاں اور جھریاں پڑ گئی ہوں۔ تو ان سے آفتاب حُسن کو ضرور گرہن لگ جاتا ہے۔ رنگت کی دلکشی کا بہت کچھ انحصار جلد کی ہیئت اور حالت پر ہوتا ہے۔ اور اس میں کلام نہیں کہ رنگت کو چہرہ کی خوبصورتی میں بہت کچھ دخل ہے غرضیکہ انسانی حسن کا دارومدار ایک حد تک جلد پر بھی ہے کیا کسی شخص نے کبھی ایسا چہرہ دیکھا ہے جو بدصورت ہو اور اس کی رنگت خوبصورت ہو۔ ایک سادہ سے سادہ اور معمولی سے معمولی چہرہ بھی اگر قدرت نے اُسے گلابی خوبصورت رنگت عطا کی ہے خود بخود بھلا معلوم ہوگا حسین تو نہیں مگر خیر اس کے خوش وضع و لطیف ہونے میں کلام نہیں ہو سکتا یہ سب باتیں بتاتی ہیں کہ حسن کی تکمیل میں جلد کو کہاں تک دخل ہے۔

پس ہر شخص کا لازمی طبی فرض ہے کہ وہ جلد کی حفاظت سے کبھی غافل نہ ہو۔ یہ فرض خصوصاً ان لوگوں کے لئے زیادہ ضروری و اہم سمجھا گیا ہے جو حسین بننے کی آرزو مند ہیں

بارھواں باب

احساسِ دل کا اثر جلد پر

یہ ایک قابل ذکر مسئلہ ہے کہ سردی گرمی کی طرح دلی جذبات کا اثر بھی انسانی جلد

پر پڑتا ہے۔ مایوسی انگیز خیالات مثلاً غم۔ خوف وغیرہ ہمارے عمل تنفس کو روک دیتے ہیں جس کا برا اثر دورہ خون پر ہوتا ہے۔ اور دورہ خون کے رک جانے سے۔ رنگت زرد پسینہ بند اور اعصابی فعل غیر موزوں ہو جاتا ہے۔ بخلاف اس کے غصہ کرنے سے دورۂ خون میں سرعت پیدا ہو کر چہرہ پر سرخی آجاتی ہے اور بار بار خفا ہونے سے ناراض شخص کی رنگت سرخی بسیاہی مایل نکل آتی ہے۔ یہ ایک ایسا دعویٰ ہے جس کا تجربہ ہر شخص کو اپنی زندگی میں ہو چکا ہوگا۔ کیونکہ دنیا میں زود رنج اشخاص کی کمی نہیں ہے۔ اور ایسا کون شخص ہے جس نے ناراض ہو کر ناراضگی کا فوری اثر اپنے چہرہ پر محسوس نہ کیا ہو۔

دلی جذبات کا اثر بعض اوقات ایسا نمایاں ہوتا ہے کہ سخت بیماری تک نوبت پہنچتی ہے۔ کینرن ریو جلدی امراض پر بحث کرتا ہوا ایک جگہ رقم طراز ہے کہ "جذبات کی خصوصاً ناراضگی جلد پر ممتاز اثر ڈالتی ہے" یہ بات بہت جلد سمجھ میں آسکتی ہے کیونکہ ایسی بیسیوں مثالیں موجود ہیں کہ ایک شخص کے سر کے بال فرط خوف سے سفید ہو گئے یا بالکل گر گئے۔ جب بال تک خیالات سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ تو کیا جلد ان سے متاثر نہ ہوگی؟

ولکنس جلد کی نسبت یوں عالم خیالات میں اڑانیں بھرتا ہے:۔

"یہ وہ مقام ہے جہاں محبت آتشی گلابی سرخ رنگ میں نمودار ہوتی ہے کہ جو اس کا مناسب رنگ ہے۔ یہ وہ مقام ہے۔ جہاں محبت بھری شرم پیاری معلوم ہوتی ہے۔ اور اس کے مقابلہ میں ادنےٰ شرم بالکل دنیاوی معلوم دیتی ہے یہ وہ مقام ہے جہاں حسد سبز رنگ اختیار کرتا ہے۔ غصہ سیاہ۔ مایوسی خاکی اور ریاکاری باری باری جس رنگ کی اُسے ضرورت ہو۔ اپنی جلد پر چڑھا لیتی ہے غرضیکہ جلد کو اگر انسانی کمپاس کی سوئی قرار دیجائے تو یہ بالکل جا بجا منشا بہت ہے"

تیرھواں باب

گرمی سردی اور تبدیلی موسم کا اثر جلد پر

آفتابی شعاعوں کی حدت سے اُن تمام اشخاص کو بچنا چاہئے۔ جو خوشنما رنگ کے قدردان ہیں۔ یہ لازمی بات ہے کہ آفتاب کی شعاعوں کے اثر سے جلد کھردری اور خشک ہو جائے اور اس کی سفیدی کا درجہ سیاہی کو ملے۔ ہر شخص اس بات کو جانتا ہے کہ گرم ممالک کے رہنے والے عموماً سیاہ فام ہوتے ہیں اسکی وجہ یہی ہے کہ آفتاب عالمتاب کی منور شعاعیں ان کی جلدوں پر معکوس اثر کرتی ہیں۔

سردی کا پہلا اثر جو جلد پر ہوتا ہے۔ اُسے ہم اصطلاح میں "قابض" کہیں گے سردی کے اثر سے جلد سکڑنی شروع ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ضروری سے بہت کم خون شریانوں اور رگوں میں جاتا اور گزرتا ہے۔ اس سے قدرتاً زندگی کی بھٹی جسکی حیات گرمی سے ہے کسیقدر سرد پڑ جاتی ہے۔

لیکن یہ اثر عارضی ہوتا ہے کچھ دیر بعد جسم میں ری ایکشن (فعل معکوس) شروع ہوتا ہے جس سے رنگت میں چمک اور سُرخی آجاتی ہے۔ جو ہم کبھی کبھی جھڑی کے دن اُن لوگوں کے چہروں پر ملاحظہ کرتے ہیں۔ جو کھلی ہوا میں سیر کر کے باہر سے آتے ہیں۔ جب ہوا میں رطوبت نہ ہو۔ تو سردی تندرست آدمیوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ فایدہ مندی بدرجہا بڑھ جاتی ہے اگر اس وقت ورزش کیجائے۔

سرد ہوا اور مرطوب ہوا کے اثر میں بہت ممتاز فرق ہے۔ جو اثر جلد پر سرد ہوا کرتی ہے اس سے وہ اثر بالکل علیحدہ پایا گیا ہے جو مرطوب ہوا کرتی ہے۔ اگر

کوئی شخص مرطوب ہوا میں بہت دیر تک رہے تو اس کا جسم رطوبت جذب کر لیتا ہے اور وزن میں بڑھ جاتا ہے ۔ اس کا اثر جلد (رنگت) کے حق میں نہایت مذموم ہے ۔ جیسا کہ ہم باشندگان ہالینڈ کو دیکھ کر اس دعوے کی تصدیق کر سکتے ہیں ۔ مگر سب سے زیادہ مضر ہوا وہ ہوتی ہے ۔ جو سرد مرطوب ہو ۔ یہ نہ صرف جلد اور رنگت کو ہی بلکہ جسم کی اندرونی ساختوں اور افعال کو بھی نقصان پہونچاتی ہے بوڑھا ہو یا جوان ۔ مرطوب سرد ہوا کے بداثر سے محفوظ نہیں رہ سکتا ۔

یہ بھی واضح ہو کہ سرد جگہ سے گرم جگہ میں یا گرم جگہ سے سرد جگہ میں دفعتاً ہرگز نہ جانا چاہیے ۔ ٹمپریچر کو تبدیل کرتے وقت ہمیشہ احتیاط سے کام لینا فرض عظمی ہے ۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ سرد سے گرم جگہ میں چلا جانا اس قدر مضر نہیں جیسا کہ گرم جگہ سے سرد جگہ میں چلا جانا ۔ ایسی جلد بازی سے بسا اوقات ناک حلق وغیرہ میں خراش یا سوزش شروع ہو جاتی ہے ۔ جس شخص کے حالات زندگی اسے مجبور کرتے ہیں کہ وہ دفعتاً گرم طبقہ میں اور سرد طبقہ سے گرم طبقہ میں آتا جاتا رہے ۔ مثلاً کارخانہ برف کا ملازم ۔ اگر اس کی رنگت چمکدار نہ ہو ۔ اگر تم اس کے چہرہ پر چھائیاں اور بے رونقی دیکھو تو تمہیں ذرا بھی تعجب نہ کرنا چاہیے ۔

چودھواں باب

بدنما رنگت

(ماہیت اور علاج)

یہ قاعدہ کلیہ ہے کہ بدنما رنگت قوانین صحت کو نظر انداز کرنے سے ظہور پذیر ہوتی

ہے۔ یہ قوانین گو بظاہر بالکل بے وقعت دکھائی دیتے ہیں۔ اور سو میں شاید
ایک آدمی بھی پورے طور پر ان کی پرواہ نہیں کرتا۔ لیکن دراصل ہماری صحت
اور بہتری صرف انہیں پر مبنی ہے۔ مناسب غذا۔ بے قاعدہ عادات غیر مصفی
ہوا۔ بیوقت نیند۔ یہ سب چیزیں ایسی ہیں جو ہماری رنگت کو خوبصورت اور
ہماری جلد کو خوشنما ہونے نہیں دیتیں۔

انگریزی میں ایک مثل ہے اور یہ مثل زمانہ قدیم سے رائج چلی آتی ہے کہ "فلاں
شخص مارے حسد کے سبز ہو گیا" اسے محض شاعرانہ استعارہ یا خیالی ایجاد تصور
مت کرو۔ واقعی حسد سے آدمیوں کے چہرہ پر قدرتی بدنما زردی یا سبزی چھا جاتی ہے
خدا معلوم یہ بدنما رنگت آتی کہاں سے ہے؟ ہر شخص اپنے مشاہدہ سے اس بات
کی تصدیق کر سکتا ہے کہ جو لوگ دوسروں کا حسد کر کے اندر ہی اندر کڑھتے رہتے
ہیں اور غصہ۔ غم۔ مایوسی وغیرہ سے اپنا دل جلاتے ہیں۔ ان کا رنگ بہت جلد
زرد بلکہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

کون نہیں جانتا کہ بدہضمی کے مریضوں کا رنگ خاکی جھوسلا ہوتا ہے اس
خرابی کی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ یا تو اعتدال سے بڑھ کر کھانے کے عادی ہوتے ہیں
یا ایسی چیزیں کھاتے پیتے ہیں جن سے انہیں بہرحال محترز رہنا چاہئے۔ جھوسلی
زرد رنگت خرابی جگر سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اس قسم کے مریض کبھی تو نادانی
سے معدہ پر خفا ہوتے ہیں کبھی جگر کو گالیاں دیتے ہیں۔ کبھی قسمیں کھاتے ہیں کہ
دنیا میں رہنا ہی اوّل درجہ کی جہالت ہے۔ مگر بجائے ایسی بیہودہ باتوں کے
وہ یہ نہیں سوچتے کہ مناسب غذا تازہ ہوا اور باقاعدہ ورزش یہ تین چیزیں
ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور جو ان کی خود پیدا کردہ شکایات کو بوجہ احسن
رفع کر سکتی ہیں۔

جب رنگت زرد اور ہونٹ سفید ہوں تو اس سے یہ بات بھی پائی جاتی ہے
کہ ان چیزوں کا مالک بہت کمزور ہے۔ گو بظاہر کمزوری کی علامات نمایاں نہ

ہوں۔ مگر یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ دونوں علامات کمزور سسٹم پر دلالت کرتی ہیں۔ بعد اگر سسٹم (جسم) مضبوط نہ ہو تو کامل صحت کیونکر حاصل ہو سکتی ہے۔ ان حالتوں میں کبھی کبھی کمزوری کی اصلی وجہ قلت خون ( ) ہوتی ہے جو مفصلہ ذیل اسباب میں سے کسی ایک سبب کے بغیر نہ ہوگی (۱) آکسیجن کی قلت (۲) ناکافی غذا (۳) پژمردگی یا بالفاظ دیگر (۴) اعضا پر غیر معمولی بوجھ۔

اگر یہ صورت درپیش ہے تو بجائے رنگت میں اصلاح کرنے کے صحت جسمانی میں اصلاح کرنا مقدم ہوتا ہے۔ اور یہ ہم لکھ ہی چکے ہیں کہ اگر صحت کامل ہوگی تو رنگت خود بخود عمدہ اور خوشنما ہو جائے گی۔

پندرھواں باب

غذا جو رنگت پر خراب اثر ڈالتی ہے

جو لوگ عمدہ رنگت کے خواہاں ہیں جیسا کہ ہم اس سے قبل لکھ چکے ہیں اصول غذا کو خاص طور پر مدنظر رکھنا چاہیئے۔ شاید اس کے لئے کسی قدر انکاری کی ضرورت واقع ہوگی۔ لیکن جو لوگ خود انکاری کی مشق ڈال لیں گے وہ توقع سے بڑھ کر فایدہ اٹھائیں گے۔

پہلے پہل تو چاء اور قہوہ کو الوداع کہنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ دونوں چیزیں

رنگت پر بہت بُرا اثر ڈالتی ہیں۔ اسباب بدہضمی میں چاء کا نمبر چوٹی پر ہے اور جب قہوہ کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو یہ نروس سسٹم پر اثر ڈالنے کے علاوہ رنگت میں زردی بھی پیدا کر دیتا ہے۔ برانڈی اور رم کا تو کیا ذکر؟ جو لوگ خوشنما رنگ کے آرزومند ہیں انہیں ہلکی شراب تک بھی چھونا مناسب نہیں۔

تمام چیزیں جن میں نشاستہ شامل ہے خواہ وہ غذا کا کام کیوں نہ دیں بہت احتیاط اور اعتدال سے استعمال میں لانی چاہئیں۔ مکھن اور دیگر چکنی اشیاء جو لذت میں اگر اعتدال سے زیادہ کھالی جاتی ہیں۔ حسن رنگت کے لئے ضرر رساں ہیں کیونکہ ان سے چہرہ پر پھنسیاں اور کیل نکل کر جلد کو بدنما بنا دیتے ہیں۔ یہی اعتدال کا مسئلہ کھانڈ وغیرہ شیرینیوں کی حالت میں مناسب اور ضروری ہے۔ تمام کھٹے میوہ جات سے بھی احتراز کرنا چاہئے۔

عرصہ ہوا مانچسٹر کے ڈاکٹر ایس رو باتھم نے اسی مضمون پر سطور ذیل لکھی تھیں "سست۔ کاہل سخت اور کھردری جلد والے لوگ جو دُبلے پتلے ہوتے ہیں اور انہیں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہے ان کی نسبت میں نے یہ امر تحقیق کیا ہے کہ وہ بالعموم شیریں اور لذیذ چیزوں کے ازبس مشاق ہوتے ہیں۔ یعنی بڑے چیکورسے ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ وہ کوئی مفید غذائیت کی شئے کھاتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن ان کی پسندیدہ غذا عموماً بسکٹ۔ کیک۔ پڈنگ حلوا وغیرہ ہوتی ہیں۔ یہی غذائے وعوے بلاخوف تردید ان اشخاص کی نسبت کیا جا سکتا ہے۔ جو غلیظ دانتوں۔ پھوڑے۔ پھنسیوں۔ سر درد اور نزلہ زکام وغیرہ کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ شکایات اس وقت اور بھی خوفناک ثابت ہوتی ہیں جب مریض سوداوی مزاج ہو۔ کیونکہ اس صورت میں بہت سا ضرر رساں مواد جو بصورت دیگر جسم سے خارج ہو جاتا۔ اندر جمع رہتا ہے۔ بخلاف اس کے جو اشخاص زندہ دل اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ جن کی رنگت صاف شفاف اور چمکدار ہوتی ہے اور جنہیں دیکھنے سے زندگی کی بہار آنکھوں کے

سامنے بکھر جاتی ہے۔ ان کی نسبت میرے دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ عام طور پر تازہ پھل۔ سبزیاں اور گوشت برغبت کھاتے ہیں اور اناج کی بہت کم پرواہ کرتے ہیں ٭

سولھواں باب

غذا جو رنگت کو خوبصورت بنا دیتی ہے

کھانے پینے کا سوال اس ہی پہلو سے کہ وہ کہاں تک رنگت پر اچھا یا بُرا اثر ڈالتا ہے۔ نہایت ادق ہے۔ اس کا قطعی جواب دینا واقعی مشکل ہے تاہم یہ بات ڈاکٹروں نے بوجہ احسن تحقیق کر لی ہے کہ کونسی چیز رنگت پر اچھا اور کونسی چیز رنگت پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔ جو لوگ چائے اور قہوہ کے شائق ہیں۔ وہ ہماری بات کب مانیں گے لیکن کہہ دینا فرض ہے۔ کہ ان کا اثر رنگت کی چمک اور صفائی پر مضر ثابت ہوگا۔ کوکو، ان دونوں چیزوں سے بدرجہا بہتر ہے۔ کیونکہ نہ تو وہ رنگت کو بگاڑتا ہے اور نہ وہ معمولی پانی کی طرح ہوتا ہے کہ بس حلق سے اترا اور بے سود قدرت نے اس میں غذائیت بھی پیدا کر رکھی ہے۔ مگر گرم پانی ان تینوں چیزوں سے بہتر ہے۔ صفائی جگر کے علاوہ یہ قوت ہاضمہ کو بھی مدد دیتا ہے پس یہ سمجھ لینا آسان ہے کہ صاف شفاف جلد کے قائم رکھنے میں اسے بہت بڑا دخل ہے۔ دودھ نہایت قیمتی چیز ہے۔ رنگت میں صفائی و شفافی پیدا کرنا اس پر بس ختم ہے۔ بجائے بار بار اور افراط سے روٹی۔ بسکٹ

کیک وغیرہ کھانے کے دودہ میوہ جات یا ترکاریوں کا استعمال کرنا چاہئے
میوہ جات خواہ قدرتی حالت میں ہوں یا چولھے پر پکے ہوئے۔ دونوں رنگوں
میں رنگت کے لئے مفید ہیں۔ میوہ کی نسبت کسی خوش خیال شخص نے خوب
کہا ہے کہ یہ قدرتی غذا ہے اور صحیح اکسیر اعظم یہی ہے۔ اگر لوگ پھلوں کا استعمال
زیادہ کثرت سے اختیار کرتے تو آج دنیا میں اس کثرت سے ڈاکٹر صاحبان
نظر نہ آتے۔ پھلوں کو گویا قاطع امراض کے علاوہ قاطع حکیم بھی تصور کرنا چاہئے
یہ مزیدار بات ہے کہ میوہ جات کا استعمال صاحبان طبابت کی جماعت کے
حق میں اس قدر کمی پیدا کرنے والا ہے۔ مگر ڈاکٹر صاحبان بھی نوع انسانی کے
فایدہ کی خاطر برائے انکشاف حق کہہ رہے ہیں کہ میوہ جات کا استعمال کثرت سے
کرنا چاہئے ۔

نارنگی۔ سیب۔ انگور۔ انناس اور بہت سے میوے نہایت مصفی خون
ہیں۔ علاوہ بریں قوت ہاضمہ کو مدد دیتے ہیں اور کھانے والوں کے رخساروں
میں صحت کی جھلک پیدا کر دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی صحت اور نشو و نما کیلئے
جس قدر مٹھاس کی ضرورت ہے۔ وہ میوہ جات میں موجود ہے پس جب تم
پختہ میوے کھاتے ہو تو حلوے کا برتن تمہارے لئے فضول ہے۔ ترکاریاں
بکثرت کھانی چاہئیں۔ لیکن آلو۔ گاجر اور شلغم کی حالت میں اعتدال لازم ہے
(   ) رنگت کی صفائی کے لئے اعلیٰ درجہ کا مفید ہے اسکا
ایک حصہ لوہا ہے جو انسانی جزو جسم بن جاتا ہے۔ مشہور کیمیادان لیگو کا
مقولہ ہے کہ (   ) کے ایک مربع انچ میں اس قدر لوہا قدرت نے
ودیعت کیا ہے جو بڑی بڑی مشہور دوائیوں میں جو اس مطلب کے لئے خاص
شہرت رکھتی ہیں پایا نہیں جاتا۔

اگر تم اچھی رنگت کے قدردان ہو تو تم حتی الوسع مچھلی سے ضرور پرہیز کرو گے
اول تو مچھلی کھاؤ نہیں۔ اگر کھاؤ تو شاذ و نادر ۔

سترھواں باب

رنگت کی احتیاط وغیرہ

تندرست اور نہایت عمدہ رنگت کا راز یہ ہے کہ جلد کے مسامات اپنا فعل باقاعدگی سے ادا کرتے ہیں۔ اور یہ مطلب بار بار نہانے اور کثرت سے کسرت کرنے سے حاصل ہو سکتا ہے۔ گرم اور مجبح دار کمروں سے احتراز کرنا چاہیئے۔ انگیٹھی کے پاس بیٹھنا (خواہ سردی کا موسم ہو) رنگت کے حق میں مضر ہے کیونکہ اس سے جلد خشک اور بدنما ہو جاتی ہے۔ جو لوگ اپنے کمروں کو انگیٹھیوں سے گرم رکھتے ہیں شاذ و نادر ہی دیکھا جاتا ہے کہ ان کا رنگ خوشنما ہوتا ہے۔

نہانے اور کھانے کے کام میں جو پانی آتا ہے وہ بھی رنگت پر اچھا یا بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر پانی صاف نہیں ہے تو چہرہ پر پھنسیاں اور کیل ضرور نکلیں گے اور اگر پانی مناسب سے زیادہ گرم ہے تو اس میں جلد کو سخت کرنے کا میلان ہوگا۔

صابون کو چونکہ رنگ کے صاف یا گھرا بنانے میں بہت بڑا دخل ہے اسلئے اس کے اثرات کو نظر انداز نہ کرنا چاہیئے واضح ہو کہ کبھی ادنےٰ قسم کا صابون استعمال نہ کریں۔ ہمیشہ اعلےٰ درجہ کا صابون استعمال میں لانا چاہیئے۔ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ بُرے صابون کی وجہ سے نہ صرف جلد پر چھائیاں اور خشکی کی علامات نمایاں ہوئیں۔ بلکہ طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو گئیں

زیادہ رنگین اور خوشبودار صابون کی ٹکیاں بالعموم بہت خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ گلیسرین دار صابون بے ضرر صابون تسلیم کیا گیا ہے۔ اگر صابون چہرہ پر نہ لگایا جائے تو اغلب ہے کہ یہ لگانے کی نسبت مفید ثابت ہو گا۔

خاتمہ پر یہ کہنا بھی ضروری ہے کہ جو لوگ اچھی رنگت کے قدردان ہیں انہیں بہت رات گئے نہ سونا چاہئے۔ جو لوگ رات کو کام کرتے اور دن کو سوتے ہیں باوجودیکہ وہ اچھی طرح سے غذا بھی کھاتے ہوں اور ان کی عادات ہر طرح سے باقاعدہ ہوں وہ افسوس سے دیکھیں گے کہ ان کے چہرے اور تمام جسم پر قدرتی زردی چھا گئی ہے۔

اٹھارھواں باب

کیونکر رنگت خوشنما ہو سکتی ہے

[چند راز جو ترقی سائنس کے باعث راز نہیں رہے]

غذا اور حفظان صحت کے قواعد کہ جن کی پیروی کرنے سے رنگت میں ترقی ممکن ہے۔ ترتیب مناسب کے ساتھ ابواب گذشتہ میں درج کر دئیے گئے ہیں ان کے علاوہ اور بھی بعض ایسی تدابیر ہیں جن پر عمل کرنے سے جلد اور رنگت دونوں کو فایدہ پہونچ سکتا ہے۔ یہ نسخے گو کم قیمت کے ہیں۔ مگر از بس مفید ہیں ⁜

انگلستان میں ترقی رنگ کے لیے ایک مشہور پرانا نسخہ حسب ذیل ہے
ایک چمچہ گندھک ہفتہ بھر ہر صبح تھوڑی سی (   )
کے ساتھ کھانا چاہئے۔ اس کے بعد تین دن چھوڑ دو اور پھر ایک ہفتہ برابر
اس نسخہ کا استعمال کرو علےٰ ہذا القیاس مشہور ہے کہ یہ سہل اور کم قیمت علاج
بہت تھوڑی مدت میں رنگت کو صاف اور خوشنما بنا کر اپنا جادو نما
اثر دکھلانے لگے گا۔

کئی ٹانک (مقوی) ایسے ہیں جنہیں جلد پر لگانے کی سفارش کی جاتی
ہے اور کئی مرد اور عورتیں مجھے ایسی ملی ہیں جنہوں نے ان کے مفید ہونے
کی شہادت دی ہے۔ لیکن مجھے ذاتی طور پر ان بیرونی عملیات کے مفید ہونے
میں شُبہ ہے بلکہ میں تو کہوں گا کہ ان میں اکثر مفید کی نسبت مضر زیادہ
ثابت ہوتے ہیں۔ خصوصاً (   ) سپرٹ لوشن
وغیرہ جن میں (   ) شامل ہوتا ہے۔ اس میں کلام
نہیں کہ یہ چیزیں پہلے پہل عارضی طور پر جلد کو صاف شفاف کر دیتی ہیں لیکن
ان کا بار بار کثرت سے استعمال جلد کو خشک اور سخت بنا دیتا ہے ان ادویات
میں چونکہ تیزاب اور سپرٹ کی مقدار خاص ہوتی ہے۔ اس لیے بہت جلد وہ
اپنا اصلی اثر دکھانے لگتی ہیں اور وقت مقررہ سے کئی سال پیشتر چہرہ پر
جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ میری رائے میں بے ضرر لوشن عرق لیموں اور گلسرین کا
مرکب شے ہے۔ جو لوگ اپنی رنگت میں چمک دمک پیدا کرنا چاہیں۔ وہ
ہر صبح تھوڑا سا لوشن جلد پر مل سکتے ہیں۔ مستند اطبا کا قول ہے کہ جلد کے لیے
پانی سے بڑھ کر کوئی بہتر ٹانک (مقوی) نہ ہوگی۔ اس کے لیے صاف تمام
چہرے کے برش یا تولیہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ چہرہ کو ہر روز صبح نہاتے وقت چند
منٹ تولیہ سے ملنا چاہئے اس عمل سے مسامات کھل جائیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ جسم
پر کبھی داغ یا چھائیاں نہ پڑیں گی۔

انیسواں باب

چھائیاں چٹے ۔ مہاسہ

چھوٹے چھوٹے گول سیاہی مائل سرسوں کے برابر نقاط متفرق یا ایک جگہ چہرہ یا جسم کے اُس حصّہ پر جو کھلا ہے نکل آتے ہیں جنھیں چھائیاں کہتے ہیں یہ مرض اکثر تمازت آفتاب سے زیادہ تر باریک اور صاف شفاف جلد والوں کو لاحق ہوتا ہے یہ عام طور پر لوگوں کو معلوم نہیں ہے کہ چھائیاں دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو موسم گرما میں حدت و تمازت آفتاب سے پیدا ہوتی ہیں اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتی ہیں۔ دوسرے وہ چھائیاں جو سردی سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے نہ کسی وقت کی قید ہے بلکہ بہت سے آدمیوں کو بارہ مہینے گھیرے رہتی ہیں۔ سانولے یا سیاہ فام لوگوں کی نسبت گورے اور کھلے ہوئے رنگ والوں کے عموماً چھائیاں زیادہ نکلتی ہیں۔ اور گو چھائیوں کا علاج بہت دشوار ہے پر یہ مرض لاعلاج امراض میں داخل نہیں ہے اور ذرا کوشش اور توجہ کرنے سے جاتا رہتا ہے اس کے لئے بہت سے نسخے پیش کئے گئے ہیں اور ہر شخص اپنے نسخہ کی بڑی لمبی چوڑی تعریف کرتا ہے۔ مگر میرے خیال میں نسخہ ذیل سے بہتر کوئی نسخہ نہیں ہے۔

نسخہ

عرق لیموں	گلیسرین	سہاگہ (باریک پسا ہوا)	صاف پانی
۴ چمچے	ایک چمچہ	ایک چمچہ (چاء پینے کا)	۲ چمچے

اس مرکب کو دن میں تین چار مرتبہ چھائیوں پر لگائیں۔ اور پندرہ بیس منٹ بعد ملائم تولیہ سے رگڑ کر پونچھ ڈالیں۔

چھٹے + گرمی کی شدت سے لو۔ یا تیز و تند ہوا کے جھونکوں سے خفیف سیاہی مایل بھورے رنگ کے جلد پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ جنہیں عام لوگ چھٹے کہتے ہیں۔ یہ ایسے بدنما نہیں ہوتے جیسے کہ چھائیاں۔ بلکہ بعض لوگوں کو تو زیادہ زیب نہیں معلوم ہوتے۔ جب چھٹے ہلکے اور خفیف ہوں تو ہر روز شام کے وقت تازہ دودھ ملنے سے جلتے رہتے ہیں اور اگر زیادہ دن گذر گئے ہوں اور رنگ خوب گہرا ہو گیا ہو تو نسخہ ذیل استعمال کرنا چاہیے۔

نسخہ

گلِ لوبان۔ ایک چمچہ۔ عرق گلاب ۳۔ اونس۔ دونوں کو اچھی طرح ملا کر دن میں دو تین مرتبہ ملنا چاہیے۔

مہاسے۔ یہ ایک عام جلدی مرض ہے اور کم و بیش ہر شخص کو ابتدائے شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے۔ مہاسے زیادہ تر ثقیل غذا کھانے خراب و کثیف ہوا اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں۔ علم جراحی کی ابتدائی حالت میں تو یہ خیال تھا کہ مہاسوں کی کیلیں دراصل ایک قسم کے زندہ جراثیم ہیں۔ لیکن اب خوردبین سے یہ بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ یہ ایک قسم کی منجمد رطوبت ہے جو چہرہ۔ گردن۔ شانہ اور سینہ پر مسامات جلد کے منہ پر جم جاتی ہے اور سرخ رنگ کے دانے دانہ خشخاش سے لے کر مٹر کے برابر تک نکلتے ہیں۔ جس کی نوک پر خفیف سی پیپ پڑ جاتی ہے۔ اس کا سہل علاج

یہ ہے کہ چٹکی سے یا گھڑی کی کنجی دانہ کے منہ پر رکھ کر زور سے دبائیں اور کیل نکال ڈالیں۔ یا کون ڈون اکسٹریکٹر (کیل نکالنے کا آلہ) سے جو خاص اسی غرض سے تیار کیا گیا ہے دبا کر کیل نکالیں اور کیلیں نکالنے سے پیشتر چند روز تک رات کو سوتے وقت چہرہ پر گرم پانی کا بھپارہ لیں۔ مہاسوں سے محفوظ رکھنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے کہ عمدہ صابون کا استعمال کریں اور کھردرے تولیے سے رگڑ کر منہ پونچھا کریں۔

بیسواں باب

جھرّیاں

جھرّیاں پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں۔ مگر سب سے بڑھ کر بڑھاپا ہے۔ بڑھاپے سے جلد کے نیچے کی چربی گھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑ کر سمٹ جاتی ہے۔ اسی کھال کے سکڑ جانے کو جھریاں کہتے ہیں۔ اگر جلد کے نیچے کی چربی قایم رہے تو جھریاں بھی نہ پڑیں۔ طویل بیماری سے بھی چربی گھل کر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ مگر مرض کے دور ہوتے ہی جہاں صحت و تندرستی ہوئی۔ وہیں تازی چربی پیدا ہو کر جلد کو ہموار کر دیتی ہے اور جھُریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت جھُریاں جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد فکر،

تردد۔ رنج والم میں مبتلا رہنے اور صحت خراب ہونے سے پڑجاتی ہیں یا خوب گرم کمروں میں رہنے اور گیس کی روشنی یا روشن بھٹیوں کے آگے کام کرتے رہنے سے ظاہر ہوتی ہیں بشرطیکہ حرارت اور گرمی کے نکاس کا کافی انتظام نہ ہو۔ اس کا سب سے بہتر اور سہل علاج جیسا کہ میں پہلے چہرہ کے بیان میں لکھ چکا ہوں ٹھنڈی سی بالائی کا جلد پر ملنا ہے۔

پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ دھوئیں اور کھردرے تولیہ سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالیں اور چہرہ گرم رہتے تک ٹھنڈی بالائی دونوں ہاتھوں سے اُس وقت تک ملتے رہیں کہ بالائی گھل کر اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائے۔ مگر ملتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ جلد کو سونتے ہوئے اوپر کو سر کی طرف اور کانوں کی طرف لے جائیں فرانس میں بہت سی وضعدار عورتیں اسی ترکیب سے بڑھاپے کی اس بدنما علامت کو ظاہر نہیں ہونے دیتیں اور عمر کو چھپائے رہتی ہیں ✽

اکیسواں باب

مسّہ۔ گومانجنی اور چیچک کے داغ وغیرہ

مسہ ایک قسم کی چھوٹی چھوٹی ڈھولیاں یا گانٹھیں ہیں جو جسم پر ہر جگہ

نکل آتے ہیں۔ ان کی شکل عموماً مخروطی ہوتی ہے اور ان کا رنگ جلد کی رنگت سے زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ یہ بہت آہستہ آہستہ جلد کے مادہ سے پرورش پاکر بڑھتے رہتے ہیں۔

مسے خاصکر چہرہ کے ابھروان حصہ پر نہایت ہی بدنما معلوم ہوتے ہیں۔ میں نے ایک حسین لیڈی کی ناک کی پھنک پر ایک مسہ دیکھا تھا جس نے ناک تو ناک سارے چہرہ کی خوبصورتی کو بٹہ لگا دیا تھا۔

سرایرسمس ولسن نے اس کا علاج یہ تجویز کیا ہے کہ مسہ کی سخت اور خشک کھال کو اوپر سے چھیلکر ایٹیک ایسڈ سے جلا دیں اور جلاتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ تیزآب جلد کے دوسرے حصہ پر نہ لگے اور نہ سخت سوزش اور جلن ہوگی اور پک جانے کا اندیشہ ہے۔ مسہ کو دن میں ایک دو مرتبہ چھیل چھیلکر تیزآب لگاتے رہیں۔ یہاں تک کہ وہ جڑ تک جل جائے۔

گوہانجنی۔ گوہانجنیاں نکلنے سے صرف چہرہ بدنما ہی نہیں ہوتا بلکہ سخت تکلیف بھی ہوتی ہے۔ اکثر آدمیوں کے ہمیشہ گوہانجنیاں نکلتی رہتی ہیں اور بیچارے آئے دن تکلیف اٹھاتے رہتے ہیں۔ بہت سے مستند اور مشہور ڈاکٹروں کی رائے تو یہ ہے کہ پولٹس باندھیں اور گرم پانی سے دھوئیں مگر ڈاکٹر لوئش عشرنپیرک نے بیسیوں مریضوں پر بڑی کامیابی سے تجربہ کرنے کے بعد طبی اخبار لانسٹ میں لکھا تھا کہ گوہانجنیوں کے لئے آیوڈین نہایت مفید ہے۔

پولٹس سے تو اکثر یہ اور پھیلجاتی ہیں۔ مگر آئیوڈین صرف موجودہ گوہانجنی کو بٹھا ہی نہیں دیتی۔ بلکہ نئی گوہانجنیوں کا زور بھی گھٹ جاتا ہے۔

اس کے لگانے کی ترکیب یہ ہے کہ انگوٹھے اور انگشت شہادت سے آنکھ کے پپوٹوں کو الٹے کر اونٹ کے بالوں کے برش سے آیوڈین سوزش کی جگہ

لگا دیں۔

داغ چیچک :- شکر ہے کہ حفظان صحت کی پوری پوری نگرانی اور چیچک کے ٹیکہ کی بدولت اب چیچک کے داغ بہت کم لوگوں کے چہرہ اور جسم پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں تو سینکڑوں جانیں اسی موذی مرض کی بھینٹ چڑھنے کے علاوہ بیسیوں چیچک رو نظر آتے تھے اور اچھی اچھی حسین صورتیں خاک میں ملجاتی تھیں۔ تاہم اب بھی اس موذی مرض کا پورے طور پر قلع قمع نہیں ہوا ہے اور چیچک کی بگاڑی ہوئی سینکڑوں صورتیں پائی جاتی ہیں۔ اسکے دفیعہ کے لئے برقی رو ایجاد کی گئی ہے جس سے چیچک کے داغ اور چھائیاں وہبے وغیرہ گو بالکل نہ بھی مٹیں تو بہت ہلکے اور خفیف ہو جاتے ہیں۔ مگر ابھی اس ایجاد کو عملی صورت میں لائے تھوڑا عرصہ ہوا ہے اور اس عمل کے کرانے میں بہت کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ صرف بہت ہوشیار اور لایق ڈاکٹر ہی اس عمل کو کر سکتے ہیں۔

بائیسواں باب

فضول بال

بے جگہ اور خصوصاً بدن پر بال زیادہ نکلنے سے طبقہ نسوان کو بہت تکلیف ہوتی ہے اور واقعی بدنما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ مثلاً ڈاڑھی مرد کو تو زیب دیتی ہے اور خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ اگر عورت کے چہرے پر بال نکل آئیں تو زیب دینا تو کیسا پورا عیب ہو جلسے۔ جن عورتوں کے جسم پر بال زیادہ نکلتے ہوں انہیں چاہئیے کہ صابون بالکل استعمال نہ کریں۔ کیونکہ صابون کی

چکناہٹ سے بال زیادہ نکلتے ہیں۔ یوں تو فضول بالوں کے اُڑانے کے لئے بہت سے نسخے ایجاد کئے گئے ہیں۔ مگر وہ سب جلانے والی قسم کے ہیں جس سے جلد کو نقصان پُہنچتا ہے اور بعض تو بہت ہی زہریلے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے میں ان میں سے کوئی نسخہ استعمال کرنے کی سفارش نہیں کر سکتا۔ اِن سب میں کم نقصان پُہونچانے والا نسخہ ذیل ہے۔

نسخہ

قلعی کا چونہ ۱۲ اونس۔ پرل ایش ۲ اونس۔ بور آف سلفر ۲ آونس تینوں چیزوں کو خوب ہی باریک پیس کر بوتل میں بھر کر ملائیں اور اچھی طرح کاک لگائیں۔ ضرورت کے وقت بالوں کو جڑھ سے کتر کر سفوف مذکور کو پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا لگائیں اور دو تین منٹ بعد کھپچی سے کھرچ ڈالیں۔

اور جو لوگ صاحب مقدور ہیں ان کے لئے بے ضرر اور پورے طور پر فضول بالوں کو دور کرنے کا علاج وہی برقی آلہ ہے جس کا پچھلی فصل میں ذکر کیا جا چکا ہے۔

تیئسواں باب

گندہ دہنی اسکا سبب اور علاج

گندہ دہنی سے گو چہرہ پر کوئی داغ دھبہ تو نہیں پڑتا۔ پر خوبصورتی

میں بدبو ضرور لگ جاتا ہے۔ دیکھو گلاب کا پھول کیسا ہی خوشنما کیوں نہ ہو اگر اس میں سے خوشبو کی بجائے بو آئے تو کوئی چھونا بھی گوارا نہیں کرے گا۔ گندہ دہنی دانتوں اور مسوڑوں کی خرابی۔ منہ اور معدہ کی لعاب دار جھلی کے بگاڑ منہ یا ناک کی ہڈی میں کسی مرض کے پیدا ہونے اور معدہ میں نہ ہضم ہونے والی غذا کے سڑ جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ پس جب گندہ دہنی معدہ کی خرابی سے ہو تو اکثر چارکول بسکٹ استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہیں اور اگر دانتوں یا دہن کی مقامی خرابی سے ہو تو کلی اور غرارہ کے نسخہ جات استعمال کرنے چاہئیں۔ اس صورت میں کونڈی فلوئیڈ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ بعض آدمیوں کی گندہ دہنی کا اصلی سبب سمجھ میں نہیں آتا اور بعض عورتوں کے منہ سے خاص حالتوں میں بو آنے لگتی ہے اور چند روز بعد خود بخود جاتی رہتی ہے۔

چوبیسواں باب

بالوں کی ساخت بالیدگی اور عجائبات

تشریح اعضاء انسانی کے مشہور مالپیگھی نے بالوں کو گملے کے پودے سے مشابہت دی ہے ہمارے جسم کا ہر بال ایک قسم کی گاؤدم کھوکھلی

نلکی ہے جس کی جڑ جلد کے نیچے ہوتی ہے۔ بالوں کا رنگ نلکی کے اندرونی رنگ پر منحصر ہے۔ اور ان میں چمک اس رطوبت سے پیدا ہوتی ہے جو بالوں کی جڑوں سے گرد اگرد چھوٹے چھوٹے غدودوں سے خارج ہوتی رہتی ہے۔ ہتھیلیوں اور تلووں کے سوائے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں ہے جہاں بال نہ اُگتے ہوں۔ لیکن زیادہ تر جسم پر بال ایسے باریک اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں کہ بغیر خوردبین کے نظر نہیں آسکتے عورتوں کے سر کے بال بالعموم ۲۰ - انچ سے لیکر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں۔ اور سرایرسمس ولسن نے حساب لگایا ہے کہ بالوں کی بالیدگی کی رفتار ایک ہفتہ میں ڈیڑھ خط یا سال بھر میں ساڑھے ۱۶ - انچ کے قریب ہوتی ہے۔ اسی سالہ مرد کے سر کے بال سینتالیس فیٹ کے قریب اُسترے کی نذر ہوتے ہیں۔ محقق موصوف نے بالوں کی موٹائی دریافت کرنے کے لئے اڑتیس آدمیوں کے سروں کے دو ہزار بال لیئے اور اندازہ کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کی موٹائی ایک انچ کے $\frac{1}{۰۵۱}$ سے لیکر $\frac{1}{۴}$ تک ہے باریک بال تو $\frac{1}{۰۰۵۱}$ تک اور موٹے بال ۰۰۴ سے ۰۴ ا تک ہوتے ہیں۔ پھر اسی مشہور محقق نے بالوں کی تعداد کا تخمینہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک انچ جگہ میں ایک ہزار اور کل سر پر تخمیناً ۰۰۰ ۱۲ بال ہوتے ہیں۔ ہاں اگر بال گھنے ہوں تو دو لاکھ کے قریب ہوں گے۔

پچیسواں باب

بال کیوں گرتے ہیں اور اسکا کیا علاج کرنا چاہیئے

بالوں کے گرنے سے لوگوں کو گنجے ہونے کا فکر ہو جاتا ہے۔ مگر بعض صورتوں

میں خصوصاً موسم بہار اور خزاں کے آغاز کے وقت بالوں کے جھڑنے سے یہ
خیال نہیں کرنا چاہئے کہ بس اب سر صفاہی ہو کر رہے گا۔ بالوں کے گرنے کی
وجہ یہ ہے کہ بال اس قدر بھاری ہو جاتے ہیں کہ جڑیں ان کا بوجھ نہیں سہار
سکتیں۔ اگر بالوں کو قدرتی حالت میں چھوڑ کر بڑھنے دیں تو وہ ایک خاص حد
تک بڑھیں گے اور پھر پرندوں کے پر جھاڑنے یا حیوانات کی کھال بدلنے
کی طرح پرانے بال جھڑنے شروع ہوں گے اور ان کی جگہ نئے بال انہیں جڑوں
سے پھوٹنے لگیں گے۔ اگر بڑے بھی رکھے جائیں تو اکثر اسی طرح بال گرتے رہینگے۔
خیر اس طرح بال گرنے کا تو کچھ خیال نہ کرنا چاہئے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ جڑیں
کمزور ہو جائیں اور بالوں کی پرورش سر میں خشکی ہونے اور عام کمزوری یا
صحت خراب ہونے سے پورے طور پر نہ ہو سکے۔ پس جب بال گرنے لگیں
یا جڑیں کمزور ہو جائیں تو آٹھویں دسویں دن بال کترواتے رہنے سے بڑا
فائدہ ہوگا۔ نیز سر ایرسمس ولسن کا مندرجہ ذیل نسخہ نہایت مفید ہے

نسخہ

ایو ڈی کولون	ٹنکچر کینتھریڈس	لیونڈر آئیل
۲- اونس	½ ڈرام	۱۰- بوند

اس لوشن کو دن میں ایک دو دفعہ سر پر اچھی طرح دیر تک ملتے رہیں
اگر اس میں خراش پیدا ہو جائے تو دو چار روز کے لئے اس کا استعمال
ترک کر دیں یا وقفہ سے استعمال کرتے رہیں۔

چھبیسواں باب

قبل از وقت بالوں کا گرنا اسکا اسباب اور علاج

گنجہ پن مہذب اقوام میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ وحشی اقوام جن پر تہذیب کا سایہ نہیں پڑا اس کا نام بھی نہیں جانتے۔ دوسرے یہ ایک عجیب بات ہے کہ عورتوں کی نسبت مردوں کو اس کی شکایت زیادہ رہتی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں مردوں کے مختلف پیشوں اور دماغی محنت کو بھی دخل ہے۔ قبل از وقت بال گرنے کے بہت سے مختلف اسباب ہیں۔ مردوں میں تو ایک بڑا عیب یہ ہے کہ خوب کسی ہوئی بھاری ٹوپی اوڑھتے ہیں۔ بڑے بڑے منڈاسے کس کر باندھتے ہیں۔ جس سے سر کے دوران خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ رگیں بھینچ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں میں کافی خون نہ پہونچنے سے ان کی پرورش پورے طور پر نہیں ہوتی۔ دوسرا اسبب یہ ہے کہ بہت گرم اور گیس کی روشنی کے کمروں اور دفتروں میں رہنا اور کام کرنا پڑتا ہے۔ جس سے یبوست پیدا ہو کر بال گرنے لگتے ہیں۔ علاوہ ازیں دماغی محنت فکر کے طبیعت پر غالب ہونے۔ کثرت مطالعہ مغلوب الغضب ہونے۔ معدہ کی خرابی۔ یبوست۔ عام کمزوری۔ کثرت سے حقہ اور چرٹ نوشی۔ زیادہ رات گئے سونے۔ اور پابند اوقات نہ ہونے سے

بھی قبل از وقت بال گرنے لگتے ہیں۔

اگر بالوں کی جڑیں ہی بالکل کمزور اور خراب ہو جائیں جیسا کہ اکثر ضعیف العمری کی حالت میں ہو جاتی ہیں تو اس کا کچھ علاج نہیں ہے۔ ہاں اگر جوانی یا ادھیڑ عمر میں بال گرنے لگیں تو مایوس ہو جانے کی وجہ نہیں ہے مناسب علاج کرنے سے از سر نو بال پیدا ہو جاتے ہیں اور اوّل یہ معلوم کرنا چاہئے کہ مذکورہ بالا اسباب میں سے کس سبب سے بال گرتے ہیں جب پورے طور پر تشخیص ہو جائے۔ تو اول اُس سبب کے دور کرنے کی کوشش اور فکر کریں اگر عام کمزوری اور صحت کی خرابی اس کا باعث ہو تو کاڈ لیور آئیل اور مرکبات فولاد اور کونین استعمال کریں۔ اور خارجی علاج کے لئے لوشن مندرجہ ذیل نہایت موثر ہے میرا ذاتی تجربہ ہے کہ بہت سی حالتوں میں جبکہ کسی دوا سے آرام نہیں ہوتا تو مذکورہ بالا داخلی اور مندرجہ بالا خارجی علاج نے خاطر خواہ فایدہ کیا ہے +

نسخہ لوشن

بیر لیفین آئیل۔ ایک بوند۔ لیونڈرہ آئیل۔ ۱۰ بوند۔ ٹنکچر کنتھریڈس۔ ۲ ڈرام۔

تینوں چیزوں کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ چھوڑیں اور استعمال کرتے وقت بوتل کو اچھی طرح ہلا کر تھوڑا سا ہتھیلی پر لے کر صبح و شام دونوں وقت اچھی طرح بالوں کی جڑوں میں ملیں۔

پادری جان ویزلی صاحب فرماتے ہیں کہ جس جگہ کے بال اُڑ گئے ہوں وہاں صبح و شام کچی پیاز اس طرح رگڑ کر ملیں کہ جلد سرخ ہو جائے پھر تھوڑا سا شہد مل دیں۔ چند روز اس طرح کرنے سے از سر نو بال اُگ آئیں گے۔ مگر مجھ کو آجتک ایسے عملی صورت میں لانے کا اتفاق نہیں ہوا اور نہ کسی نے ذاتی تجربہ کی بنا پر اسکی تصدیق کی ہے۔

ستائیسواں باب

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا

اسکا سبب اور علاج

ہمارے بزرگوں کے بال تو بڑھاپے میں ہی سفید ہوا کرتے تھے مگر ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ ادھیڑ عمر یا جوانی میں ہی لٹیں کی لٹیں سفید ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت بال سفید ہونے کے اسباب تقریباً وہی ہیں جن کا پچھلے باب میں ذکر ہو چکا ہے یعنی بال سفید ہونے کے بھی وہی اسباب ہیں جو بال گرنے کے ہیں بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے کا بڑا سبب دماغی محنت وغیرہ کیساتھ زیادہ تر بیٹھے بیٹھے کام کرنا یا سست پڑا رہنا ہے اور بعض حالتوں میں سوءت دماغ یا درد اعصاب وغیرہ مقامی شکایتوں سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور پرورش کافی طور پر نہ ہونے سے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں اور بعضوں کے بال پیدائشی سفید ہوتے ہیں بعض اوقات کسی سخت مرض میں مبتلا ہونے سے بال سفید تو ہو جاتے ہیں پر یہ کم دیکھا جاتا ہے کہ تندرست ہونے پر بال بھی اصلی رنگت پر آجائیں۔ اکثر کسی خوفناک حادثہ کے پیش آنے۔ خوف زدہ ہونے اور فوری صدمہ سے بھی لوگوں کے بال سفید ہو گئے ہیں جیسا کہ واقعہ ذیل سے ظاہر ہوگا۔

احاطہ بنگال کی فوج کا ایک باغی سپاہی گرفتار کر کے حاکم مجاز کے سامنے پیش کیا گیا اسکی وردی اتار لی تھی اور سپاہیوں کے حلقہ میں برہنہ چلا آرہا تھا معاً اُسے اپنی خوفناک حالت کا خیال آیا۔ رنگت زرد پڑ گئی اور تھر تھر کانپنے لگا گو جو کچھ اس سے سوال کیا گیا اس کا وہ برابر جواب دیتا رہا۔ مگر صاف معلوم ہوتا تھا کہ خوف کے مارے اسکے اوسان خطا ہو گئے ہیں اس حالت میں اُسے آدھ گھنٹہ کے قریب گذر گیا پیشی ہو ہی رہی تھی کہ دفعتاً اس کے سر کے بال جو آدھ گھنٹہ پیشتر سیاہ بھنورے تھے بالکل سفید ہو گئے اور سارجنٹ نے جس کی نگرانی میں وہ کھڑا ہوا تھا گھبرا کر کہا دیکھو یہ کیا اس کے بال تو سفید ہوئے جاتے ہیں۔ یہ سُنتے ہی سب کی نظر قیدی کے سر پر جم گئی اور دیکھتے دیکھتے اس کا سر بالکل سفید ہو گیا۔

قبل از وقت بال سفید ہونے کا بھی وہی علاج ہے۔ جس کا بال گرنے کے باب میں ذکر ہو چکا ہے۔ یعنے پہلے اس کا اصلی سبب دریافت کریں اور اصلی شکایت دور کرنے کے بعد وہی پیرافین لوشن حسب ترکیب مذکورہ بالا صبح و شام لگائیں جس سے دوران خون باقاعدہ ہو کر بالوں کی پرورش پورے طور پر ہونے لگے گی اور رنگت اصلی حالت پر آجائے گی اور میں بلا تامل کہہ سکتا ہوں کہ اکثر حالتوں میں اس سے پورا پورا فایدہ حاصل ہوگا۔

اٹھائیسواں باب

خشکی لفا اُسکا سبب اور علاج

خشکی یا لفا بھی اکثر لوگوں کو بہت دق کرتی ہے یہ ایک قسم کے چھلکے سفید

رنگت کے باریک باریک چھلکے سے ہوتے ہیں۔ جو سر کی جلد پر جم جاتے ہیں، اور کنگھی کرتے یا برش پھیرتے وقت ڈھیروں جھڑتے ہیں۔ بعض اوقات یہ خشکی ناک اور رخساروں پر بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت گلٹیوں کا فعل درست نہ ہونے۔ سوزش جلد خشکی یبوست یا اسی قسم کے دیگر اسباب سے پیدا ہوتی ہے جب خشکی زیادہ بڑھ جاتی ہے تو بال کنگھی کرتے وقت بہت ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اور بکثرت جھڑتے رہتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بال خشک اور سخت ہو جاتے ہیں۔ چمک جاتی رہتی ہے۔ بلکہ بعض اوقات سفید بھی ہو جاتے ہیں۔

ہفتہ میں ایک دو مرتبہ۔ بورکس (سہاگہ) ۲ ڈرام کمفر واٹر (عرق کافور) ایک پنٹ کے لوشن سے دھوئیں یا ایک پنٹ کھولتے ہوئے پانی میں دو ڈرام ٹارٹر سالٹ ملا کر ہفتہ میں ایک دو دفعہ دھوئیں اس سے بہت فائدہ ہوگا

انتیسواں باب

بالوں کی عام نگہداشت

سرڈبلیو ڈیونینیٹ فرماتے ہیں۔ کہ مرد ہو یا عورت دونوں کے لئے خوبصورتی ایک خاص انعام الٰہی ہے۔ مگر بڑی خوبصورتی بالوں سے ہے اگر بال خوبصورت نہ ہوں تو حسن کامل نہیں کہا جا سکتا۔ بس جنہیں

صانع حقیقی نے سینیلیین بال عطا کئے ہیں اُن پر فرض ہے کہ اس بے بہا نعمت کی دل سے قدر کریں اور پوری احتیاط اور نگہداشت رکھیں کیونکہ ذرا سی غفلت یا بے پرواہی سے خوبصورت سے خوبصورت بال بھی چند روز میں کمزور ہو کر گئے گذرے ہو جاتے ہیں۔

بالوں کو مضبوط اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے ضرور ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی سے دھوتے رہیں۔ جلد صاف رکھیں اور سر دھونے کے بعد بال اچھی طرح خشک کر لیا کریں۔ ہر روز صبح کے وقت ۵ منٹ تک بالوں میں برُش پھیرنا نہایت ہی مفید ہے۔ بُرش پھیرنے سے بالوں کی جڑوں میں تحریک خون ہوتی ہے۔ بال بڑھتے چکنے اور ملایم ہوتے ہیں برش اچھا بڑا اور لمبے لمبے بالوں کا ہونا چاہئے۔ نہ بہت سخت ہی ہو۔ نہ بالکل ملایم دوسرے وقتاً فوقتاً بال کترواتے رہیں اور زیادہ نہ بڑھنے دیں جتنے چھوٹے بال ہونگے اُتنے ہی مضبوط اور چکنے رہیں گے۔ جن لوگوں کے بال خشک رہتے ہوں ان کے لئے روغن زیتون سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے بعض بال سنوارنے والے اکثر بالوں کو تھوڑا تھوڑا اجلا دیتے ہیں۔ مگر یہ بالکل فضول حرکت ہے اور وہ کوئی ثبوت پیش نہیں کر سکتے کہ اس سے بال بڑھتے ہیں سب بالوں کو زیادہ کھینچنا یا بے رُخ موڑنا بھی نہیں چاہئے کیونکہ اس سے بھی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

تیسواں باب

خضاب کا لگانا مضر ہے

روولڈ نے اپنی بیوی کو جس نے خضاب لگا لگا کر اپنے خوشنما بالوں کا

ستیاناس کر لیا تھا۔ ایک موقعہ پر مخاطب کر کے حسب ذیل طعن آمیز گفتگو کی کیوں میں کہتا نہ تھا کہ خضاب کرنا چھوڑ دو۔ مگر تم اس بدعادت سے باز نہ آئیں۔ تمہاری خوبصورتی صرف بالوں سے تھی جو گھٹنوں تک پڑے رہتے تھے اور ایسے باریک تھے کہ تم کنگھی کرتے ہوئے ڈرا کرتی تھیں۔ تم نے اپنے ہاتھوں سے اپنے سر پر زہر ڈالا۔ اب جرمنی والے تمہیں کسی لونڈی کے بال بھیجیں گے۔ بس یہ سمجھ لو کہ ایک مفتوحہ قوم تمہارے لئے اسطرح حیا کرے گی۔

بہت سے بیوقوف لوگوں نے اس حسین بیگم کی طرح خضاب استعمال کر کے اپنی خوبصورتی کو بٹہ لگا لیا ہے۔ آجکل جتنے خضاب بک رہے ہیں اور ہر شخص اپنی اپنی ایجاد کی تعریف کرنے میں زمین آسمان کے قلابے ملا دیتا ہے۔ سب کے سب ناقص اور نہایت مضر ہیں۔ ان سب میں سیسہ کا جزو ضرور ہوتا ہے جو اپنا زہریلا اثر ظاہر کئے بغیر نہیں رہتا۔ پس جو لوگ اپنے بچے کچے بالوں کو عزیز رکھتے ہیں انہیں لازم ہے کہ خضاب سے احتراز کلی رکھیں۔

ایک دفعہ میں نے ایک قبول صورت بیگم کا ذکر سنا تھا کہ بالوں پر سنہری رنگ کا خضاب لگانے کے شوق میں خضاب خریدا اور لگاتے ہی بال سبز ہو گئے اگر کوئی بے ضرر خضاب ہے تو والنٹ جوس (اخروٹ کا رس) ہے اس سے بال سیاہی مایل بھورے یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور صرف ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو گہرے رنگ کے بال پسند کرتے ہیں۔

خضاب میں ایک بڑی دقت اور بھی ہے جس کا لوگ خریدنے کے وقت خیال نہیں کرتے یعنے یہ کہ یا تو خضاب ہر روز لگانا چاہیئے۔ ورنہ کھونٹی تو جب نکلے گی سفید ہی نکلے گی۔ اور ظاہر ہے کہ گنڈے دار سفید و سیاہ بال ضرور مضحکہ خیز اور بدنما معلوم ہوں گے۔

اکتیسواں باب

چہرہ کے لحاظ سے بال سنوارنا

ظاہر ہے کہ چہرہ کی ساری زیبائش بالوں سے ہے اور بالوں کا خط و خال کے تناسب سے رکھنا ایسا ضروری امر ہے جسکا ہر شخص کو لحاظ رکھنا چاہیئے ایک وضع کے بال ایک چہرہ پر نہایت موزوں اور خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ اور وہی وضع دوسرے چہرے پر بالکل بے موزوں اور بدنما۔ مثلاً جن عورتوں کے چہرے طباقی ہوں انہیں بال اُلٹ کر اور پیچھے کو کھینچکر ہرگز چوٹی گوندھنی نہیں چاہئیے بلکہ ادھر اُدھر انہیں لٹکنے دیں۔ یا ہندوستانی عورتوں کی طرح پٹیاں جمائیں کیونکہ کشادہ اور چوڑی پیشانی تنگ اور ستواں چہرہ ہو تو انہیں چاہئیے کہ پٹیاں نہ جمائیں اور بال اوپر کو اُلٹ کر رکھیں تاکہ سر ذرا بڑا معلوم ہو غرض ذرا توجہ اور خیال سے معلوم ہو جائیگا کہ بالوں کی وضع بدلنے سے چہرہ میں بھی کسیقدر فرق پڑ سکتا ہے۔ پس ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے چہرہ کے خط و خال کے موافق بال بھی رکھے۔

تیسواں باب

دانتوں کی ساخت

قدرت کے عام قاعدہ کے موافق ہر فرد بشر کے دو طرح کے دانت ہوتے ہیں۔ کچے اور پکے۔ کچے دانت تو زمانہ شیر خواری میں نکلنے شروع ہوتے ہیں یہ دودھ کے دانت کہلاتے ہیں اور ۷ سال سے ۹ سال کی عمر تک ٹوٹ جاتے ہیں اسکے بعد پکے دانت نکلتے ہیں جو مرتے دم تک قایم رہنے چاہئیں۔ مگر افسوس ہے کہ ہماری بیوقوفی سے یہ بھی آخر وقت تک ہمارا ساتھ نہیں دیتے دانت تعداد میں ۳۲ ہوتے ہیں ۱۶ نیچے اور ۱۶۔ اوپر۔ جن کے مختلف نام ہیں اول سامنے کے دانت ان کے برابر کچلیاں پھر ڈاڑھیں اور سب سے آخر عقل ڈاڑھ جو عموماً ۱۸ سال سے ۲۵ سال کی عمر تک نکلتی ہے۔

دانتوں کی ساخت کے اجزا بھی مختلف ہیں۔ درمیانی حصہ تو ہڈی کی قسم کے ایک ٹھوس مادہ کا ہوتا ہے۔ جسے ڈینٹائن کہتے ہیں۔ جڑ میں ایک تہ چونہ کی ہوتی ہے اوپر کی نوک پر ایک نہایت سخت مادہ کا جسے "اینمل" کہتے ہیں خول چڑھا ہوا ہوتا ہے جس سے دانت گھسنے نہیں پاتا۔ دانتوں کے بیچ میں ایک کھوکھلی نلی سی ہوتی ہے۔ جس میں بہت سی رگیں دوڑی ہوتی ہیں اور دانتوں میں درد ہونے کے وقت اسی میں تکلیف ہوتی ہے ÷

تینتیسواں باب

دانتوں کا خوبصورتی سے کیا تعلق ہے

دانتوں کو چہرہ کی ساخت وضع اور خوبصورتی میں خاص دخل ہے چہرہ کا بیضوی خاکہ جس کے بغیر کوئی خوبصورت کہلانے کا مستحق نہیں ٹھہرتا۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت پر منحصر ہے۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت جبڑوں کی ساخت پر اور جبڑوں کی ساخت دانتوں کی باقاعدگی پر۔ دہن کیسا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو اگر دانت بدرنگ بے قاعدہ ٹیڑھے بنگڑے ہوں یا ٹوٹ جائیں تو ساری خوبصورتی ملیامیٹ ہو جاتی ہے۔ اگر دانت پورے نہ ہوں تو گالوں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں اور چہرہ کا حصہ زیریں پچک جاتا ہے۔

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ جس عورت کے دانت خوبصورت ہوں وہ کبھی بدصورت نہیں کہی جا سکتی۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ جس طرح قدرت خوبصورت دانت عطا کرتی ہے۔ اسی طرح دندان ساز بھی خوشنما بتیسی لگا سکتا ہے ؀

چونتیسواں باب

صحت پر دانتوں کا اثر

مسٹر جارج جیمس پلیسٹ اپنی قابل قدر کتاب متعلقہ کاروبار میں لکھتے ہیں کہ "انسانی زندگی کی نصف تکلیفیں اور بیماریاں صرف دانتوں کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں"۔

اگر دانت کمزور اور خراب ہوں یا کچھ دانت گر جائیں تو کبھی صحت و تندرستی قایم نہیں رہ سکتی۔ سوء ہضمی اور معدہ کی خرابی کا بڑا سبب غذا کا اچھی طرح نہ چبانا ہے اور چبا کر نہ کھانے سے بیسیوں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ اگر غذا معدہ میں پہونچنے سے پہلے اچھی طرح چبائی نہ جائے تو کبھی پورے طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ انہضام غذا منہ سے شروع ہوتا ہے۔ مگر اس پر بہت کم توجہ کیجاتی ہے اور جب ہم خیال کرتے ہیں کہ غذا کے چباتے وقت گلٹیوں سے ایک قسم کا لعاب جس پر ہضم غذا کا دارومدار ہے نکل کر نوالہ میں ملتا اور معدہ میں جاتا ہے تو صاف ظاہر ہوتا ہے کہ معدہ کی رطوبت ملکر پورے طور پر ہضم ہونے سے پہلے چباتے وقت لعاب دہن کے ملنے سے غذا کی حالت بدل جاتی ہے۔ پس دانت نہ ہونے یا جلدی جلدی بڑے بڑے نوالے بغیر چبائے نگلنے سے دہن ملنے نہیں پاتا اور دانتوں کا کام آنتوں کو کرنا پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو

لوگ اچھی طرح چبا کر نہیں کھاتے زرد رو اور کمزور ہوتے ہیں +

پینتیسواں باب

دانت کیوں خراب ہو جاتے ہیں

برلن کے مشہور ڈاکٹر رٹر نے تحقیق کیا ہے کہ ۱۲۷۶ اشخاص میں سے جن میں چار سو ۱۵ سال سے کم عمر کے تھے صرف ۱۸ آدمیوں کے دانت صحیح و سالم نکلے گویا بالاوسط سو میں ۵ آدمیوں کے دانت اچھی حالتیں پائے گئے۔

اب سوال یہ ہے کہ دانت کیوں خراب ہوتے ہیں؟ جسکا جواب یہ ہے کہ قدرتی طور پر تو دانت کبھی خراب نہیں ہو سکتے صرف خلاف قدرت افعال سے ہم قبل از وقت اس نعمت عظمے سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ورنہ قدرت نے تو ہر فرد بشر کو ایسے پایدار اور مضبوط دانت عطا کئے ہیں۔ جو مرتے دم تک گویا کبھی ہلنے تک کا نام نہ لیں۔ یہ ہمارا اپنا قصور ہے کہ بے وقوفی سے جسے ہم تہذیب کہتے ہیں انہیں بگاڑ لیتے ہیں۔ کیونکہ یہ ثابت ہو گیا ہے کہ وحشی اقوام کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔ دانتوں کی جانی دشمن ترشی ہے جو دانتوں کی نوک کے سخت مادہ "اینمل" کو کھا جاتی ہے۔ خاصکر اچار چٹنیاں سرکہ۔ ترشی آمیز مٹھائیاں اور کچے پھلوں کے تیزابی اجزا

دانتوں کا ستیاناس کر دیتے ہیں - بہت سے دانتوں کے منجن جو دانتوں کو جلد صاف کر دیتے ہیں - کیونکہ ان میں ایسڈ - پھٹکری اور اسی قسم کی ترش اور کسیلی چیزیں ملی ہوئی ہوتی ہیں - دانتوں کے نہایت ہی قیمتی جوہر اینیمل کو کم و بیش ضرور ضرر پہونچاتے ہیں ؞

چھبیسواں باب

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کو صحیح و سالم اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے سب سے ضروری اور مقدم احتیاط یہ ہے کہ دانتوں کو خوب صاف رکھا جائے - اگر تمام آدمی ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کر لیا کریں تو دندان ساز چار دن میں مکھیاں مارنے لگیں - مگر اس ہدایت کی پوری پوری پابندی خصوصاً اُن لوگوں سے جنہیں کاروبار سے کم فرصت ہوتی ہے ہوتی دشوار کیسی محال ہے تاہم کم از کم صبح و شام ضرور صاف کر لیا کریں خصوصاً رات کو سونے سے پہلے خلال سے جو کچھ دانتوں میں اٹکا اٹکایا رہ گیا ہو اچھی طرح نکال ڈالیں کیونکہ غذا کے ریزے جو دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں منہ کی گرمی اور بھاپ سے سڑ کر دانتوں کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں -

کسی قسم کا منجن استعمال کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ جلد یا بدیر یہ

نقصان پہونچائے بغیر نہیں رہتے معمولی صابون اور پانی دانتوں کی صفائی کے لئے کافی ہے۔ مگر افسوس تو یہ ہے کہ بہت سے آدمی اس سہل اور کم خرچ علاج کو خاطر میں نہ لائیں گے۔ میلے دانتوں کو اجلا کرنے کے لئے توے کی سیاہی یا کیکر کا باریک پسا ہوا کوئلہ کافی ہے۔ کیونکہ یہ بالکل بے ضرر ہے اور اس کے چند مرتبہ ملنے سے دانت موتی کی طرح چمکنے لگیں گے۔

کبھی سخت برش مسواک یا داتن استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے مسوڑے چھل جاتے ہیں اور ریخیں کھلنے سے دانتوں کے اس حصہ کو جو انیمل سے محفوظ نہیں ہے ہوا لگتی رہتی ہے۔ جس سے دانت قبل از وقت گر جاتے ہیں جو لوگ اپنے دانت قایم رکھنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیز منہ میں نہ ڈالیں کیونکہ اس سے بھی انیمل خراب اور کمزور ہو جاتا ہے۔ نیز ترش مصالحے۔ خورد و نوش کی ترش اشیاء اور خام پھلوں کے کھانے سے حتے الامکان احتراز رکھیں۔ بعض جوان آدمی ہڈی یا سخت چھلکے کے مغزیات دانتوں سے توڑا کرتے ہیں یہ بھی سراسر حماقت ہے اور بعض اوقات انہیں اس بیوقوفی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

ستیسواں باب

مصنوعی دانت

گذشتہ چند سال میں فن دندان سازی میں بہت کچھ ترقی ہوئی ہے اور

ایسے خوبصورت مصنوعی دانت بننے لگے ہیں۔ کہ قدرتی دانتوں اور انمیں سوائے اسکے کچھ فرق نہیں ہوتا کہ مصنوعی دانتوں میں سفیدی اور چمک ذرا زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے پہل تو مصنوعی دانت لگانے میں ذرا تکلیف ہوتی ہے اور طبیعت بے چین رہتی ہے۔ ہاں چند روز میں عادت پڑ جاتی ہے اور پھر کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ سچ تو یہ ہے کہ مصنوعی دانت اُن لوگوں کے لئے جو چبانے کے قدرتی آلہ کو کھو بیٹھے ہیں ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔

سر جان فوربس کا یہ مقولہ بالکل سچا ہے کہ زمانہ حال کی بیشمار ایجادوں میں جنکی مہذب سوسائٹی مشکور ہے۔ سب سے زیادہ شکریہ کی مستحق اور قابل قدر ایجاد مصنوعی دانت ہیں اول تو اصلی دانتوں کے گرجانے سے چہرہ کی گئی ہوئی خوبصورتی کا ان کی بدولت عود کرنا ہی ایک غنیمت عظمےٰ ہے دوسرے اِن کی قدر وہی خوب جانتے ہیں جو چبانے کے قدرتی آلات سے محروم ہونے کے بعد از سرِ نوجوانی کا لُطف اُٹھاتے ہیں یوں تو مصنوعی بتیسی ایک گنی سے لیکر بیس گنی تک کی خریدی جا سکتی ہے۔ لیکن میری رائے میں کسی کو ۵ گنی سے کم قیمت کی بتیسی کبھی نہیں خریدنی چاہئے۔

اٹھیسواں باب

صورت شکل و تناسب اعضاء

قدرت کا کوئی فعل خلاف اصول نہیں ہے پس انسانی جسم کی ساخت بھی اس

سے مستثنےٰ نہیں ہوسکتی۔ قد کی لمبائی پاؤں کی ناپ سے چھ گنی ہوتی ہے۔ خواہ کوئی دبلا پتلا ہو یا موٹا تازہ، دراز قامت ہو یا پستہ قد اور بونا۔ جس کا قد و قامت اس مقررہ قاعدہ کے خلاف دیکھو تو سمجھ لو کہ یہ خوبصورتی یا تناسب اعضاء سے محروم ہے۔ چہرہ پیشانی سے لیکر ٹھوڑی تک جسم کے دسویں حصہ کے برابر ہونا چاہیے اسی طرح ہاتھ کی لمبائی کلائی سے لیکر بیچ کی انگلی کے سرے تک اتنی ہی ہوتی ہے سینہ سے پیشانی تک کی لمبائی دراز ہی قد کا ½ اگر دونوں بازو سیدھے پھیلائے جائیں تو انگلیوں کے سروں تک کا درمیانی فاصلہ ناخن پا سے سر کی چوٹی تک کی لمبائی کے برابر ہوگا۔ اگر چہرہ کی لمبائی بالوں کی جڑوں سے لیکر ٹھوڑی تک تین برابر کے حصوں میں تقسیم کی جائے تو پہلا حصہ دونوں بھووں کے ملنے کی جگہ تک دوسرا ناک۔ تیسرا ناک سے ٹھوڑی تک ہوگا۔

جس عورت کا قد ۵ فٹ ۵ انچ ہو اس کا تناسب اعضاء حسب مندرجہ ذیل ہونا چاہیے جسم کا وزن ۱۳۰ پونڈ (اگر اس سے ۱۰ پونڈ زیادہ بھی ہو تو کچھ مضائقہ نہیں ہے) سینہ جبکہ بازوؤں کے اوپر سے ناپا جائے ۳۴ انچ کمر ۲۴ انچ بازو ½۱۳ انچ سے ½۱۴ انچ تک کلائی ۶ انچ پنڈلی ½۱۴ انچ اور ران ۲۰ انچ ؎

انتالیسواں باب

درازی قد و اعضاء کس طرح حاصل ہو سکتی ہے

انسانی قد و قامت بڑھنے کے متعلق پروفیسر ہل سلک کا مشاہدہ

یہ ہے کہ بالیدگی کی رفتار پیدائش کے ابتدائی سال میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلے سال میں بچہ کا قد ۸۔ انچ بڑھ جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ ۳ سال کی عمر تک ترقی کی رفتار سست ہوتی جاتی ہے اور تین سال کی عمر میں بچہ کا قد پورے قد سے نصف کے برابر ہو جاتا ہے۔ پانچ سال کی عمر سے ۱۶ سال تک ترقی کی رفتار بالکل باقاعدہ ہوتی ہے۔ اور بالاوسط سال میں ۲۔ انچ قد بڑھتا رہتا ہے۔ ۱۶ سال کے بعد رفتار بالکل دھیمی پڑ جاتی ہے۔ اور ۲۰ سال تک سال میں صرف ۱/۵ انچ قد بڑھتا ہے۔ ۱۸ سے ۲۰ تک دو سال میں شاذ و نادر ہی ایک انچ سے زیادہ کی ترقی ہوتی ہے۔ ۲۵ سال کے بعد تو شاید ہی کسی کا قد بال برابر بھی بڑھتا ہو۔

پس پروفیسر موصوف کے مشاہدہ کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ حضرت انسان کے نشو و نما کی ترقی کے لئے ۲۵ سال تک گنجایش ہے۔ اور جو لوگ پستہ قامت رہ جاتے ہیں تو یہ اُن کا اپنا قصور ہے۔ قد بڑھانے میں تازہ ہوا۔ باقاعدہ ورزش۔ سویرے سونا۔ اور کم از کم آٹھ گھنٹہ کی نیند کو خاص دخل ہے۔ اور ڈاکٹر ٹی آر۔ ایلنس کہتے ہیں کہ جتنا دن کی روشنی اور دھوپ میں رہا جائے۔ اتنا ہی قد و قامت بڑھتا ہے۔

درازیٔ قد قواعد حفظان صحت کی خلاف ورزی سے رُک جاتی ہے حقہ اور چرٹ پینے سے ترقی کی رفتار کو سخت صدمہ پہونچتا ہے۔ اور اس بد عادت کی بدولت سینکڑوں بونے نظر آتے ہیں۔ چھوٹی چارپائی پر سکڑ کر سونے سے بھی قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ چاہیئے کہ بڑے پلنگ پر سوئیں اور خوب ہاتھ پاؤں پھیلا کر لیٹا کریں ؀

غذاؤں میں اناج ترقی نشو و نما کا خاص معاون ہے چنانچہ اہل سکاٹلینڈ

کے طویل القامت ہونے کا بڑا سبب یہی ہے کہ وہ آش جو بڑی رغبت اور کثرت سے کھاتے ہیں ۔

چالیسواں باب

ضرورت سے زیادہ موٹاپا اسکا سبب اور علاج

بہت کم لوگ اپنی جسمانی حالت پر قانع رہتے ہیں ورنہ موٹے تازے تو دبلے پتلے آدمیوں کو دیکھ کر رشک کرتے ہیں۔ اور دبلے پتلے موٹاپے کے ارمان میں رہتے ہیں۔ خوش نصیب وہی ہیں جو متوسط درجہ کے ہوں یعنے نہ بہت موٹے نہ بالکل دبلے۔ حد سے زیادہ موٹاپا بھی موجب تکلیف ہے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ موٹے آدمی کیوں دبلا ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ایمیٹ ڈینسمور کہتے ہیں کہ زیادہ موٹاپے کی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم اپنی طاقت سے زیادہ فضلہ خارج نہیں کر سکتا۔ اور وہ خواہ مخواہ ہی جسم کو پھیلاتا ہے ڈاکٹر

صاحب موصوف کا مدعا اور اس کا علاج صاف ظاہر ہے ضرورت سے زیادہ تنومند اشخاص کے لئے ان سیدھے سادے قواعد کی پابندی بہت کچھ مفید ثابت ہو گی۔

جہاں تک ممکن ہو کم کھاؤ کم پیؤ۔ اور کم سوؤ۔ چہل قدمی بائیسکل کی سواری بھاگ دوڑ خوب کرو یا کشتی چلانے کی مشق کیا کرو۔ جس سے پسینہ آجایا کرے۔ جو لوگ میدانی ورزش نہیں کر سکتے وہ گھر پر ہی بہت سی محنت مشقت کے کام یا پسینہ لانے والی ورزشیں کر سکتے ہیں۔ چند خاص اکل و شرب کی اشیاء مثلاً شوربہ۔ مکھن غرض تمام مرغن اغذیہ۔ شیرینی اور میٹھی چیزیں دودھ۔ دہی۔ کھیر۔ حلوا۔ آلو۔ شراب وغیرہ سے پرہیز کلی رکھیں اور گوشت بھی حتے الامکان کم اور ایسا کھائیں جو چکنا نہ ہو۔

اکتالیسواں باب

دُبلاپن اور اُسکا علاج

لاغری اور دُبلاپن فتور ہضم یا ناموافق غذائیں کھانے سے بڑھتا ہے بعض لوگ کھاتے پیتے تو خوب ہیں پر ان کے بدن پر بوٹی نہیں چڑھتی اصل میں ان کی طبیعت ہی ایسی ہوتی ہے اور چاہے وہ دُنیا بھر کی نعمتیں کیوں نہ کھائیں اُن میں جان نہیں آتی۔ مگر بعض لاغر اندام لوگ ایسے بھی ہیں جو مناسب تدابیر سے موٹے تازے ہو سکتے ہیں۔ ایسے آدمی زیادہ تر

ناموافق غذا کھانے۔ طاقت سے بڑھ کر محنت مشقت کرنے۔ کثرتِ مطالعہ۔ طبیعت پر فکر کے غالب آجانے یا نیند بھر کر نہ سونے سے سوکھ جاتے ہیں۔

دبلے اور لاغر لوگوں کا علاج موٹے اور تنومند اشخاص کے علاج سے برعکس سمجھنا چاہیئے۔ تھکا دینے والی ورزش اور طاقت سے زیادہ محنت و مشقت نہ کریں۔ ۸ گھنٹہ سویا کریں ہر وقت ہشاش بشاش رہنے کی کوشش کریں اور چرب اور مرغن غذا کھائیں۔ سب سے زیادہ فکر کو پاس نہ پھٹکنے دیں۔ یہ مثل بالکل سچی ہے کہ "قہقہہ لگاؤ اور موٹے ہو"

بیالیسواں باب

کُب نکلنا اور اُس کا علاج

کُب زیادہ تر ایسے لوگوں کے نکلتا ہے جو بیٹھے بیٹھے کام کرتے ہیں لیکن بعض اوقات صحت کی خرابی سے بھی کمر جھک جاتی ہے۔

اس معمولی جسمانی نقص کے رفع کرنے کے لئے ایک قسم کے بریسیز (بند) عام طور پر فروخت ہوتے ہیں جو واقعی نہایت مفید ہیں۔ البتہ پورے طور پر فایدہ اُٹھانے کے لئے ہدایات ذیل عمل کرنا چاہیئے۔

ہمیشہ سیدھا اور تن کر بیٹھنے کی کوشش کریں۔ چلتے وقت سینہ نکالکر چلا کریں۔ سخت بستر پر سوئیں اور سرہانے پتلا تکیہ رکھا کریں۔ اگر چلنے میں

دونو ہاتھ پشت پر رکھ لیا کریں ۔ تو اور بھی اچھا ہے ۔ نیز ایسے لوگوں کے لئے ڈمبل کی ورزش نہایت ہی مفید ہے ۔

تینتالیسواں باب

سینہ کس طرح کشادہ کر سکتے ہیں

سینہ بڑھانے کے لئے بہترین وقت عنفوان شباب ہے کیونکہ اسوقت پسلیاں لچکدار اور ملایم ہوتی ہیں ۔ اور اعصاب سینہ کی ورزش کرنے سے باسانی چھاتی بڑھ سکتی ہے تاہم عمر زیادہ ہو جانے پر بھی ہمیں مایوسی کو دل میں جگہ نہیں دینی چاہئے ۔ کیونکہ مناسب تدابیر سے سب کچھ ممکن ہے ۔

سانس پھیلانے والی ورزشیں کشادگی سینہ کے لئے نہایت مفید ہیں اور ایک مشہور مصنف لکھتا ہے کہ میں نے کمزور اور بیمار بچوں کو اس قسم کی باقاعدہ ورزش کرنے سے جوانی میں خوب توانا اور تندرست دیکھا ہے ایسی ورزش سے کمر سیدھی بازو گول اور گردن صراحی دار ہو جاتی ہے سر اوپر کو اٹھا ہوا رہتا ہے ۔ اور سینہ نکل آتا ہے ۔ ایسی ورزش کے لئے ہمیں زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں ۔ بلکہ ہم ایسی ورزش کر سکتے ہیں جسمیں علیحدہ وقت نکالنے کی پابندی نہیں کرنی پڑتی ۔ مثلاً جس وقت ہم باہر نکلیں ہم لمبے لمبے سانس لے کر پھیپھڑوں میں عمدہ

صاف اور تازہ ہوا بھر سکتے ہیں اور مکان پر واپس آنے تک اس عمل کو بلا تکلیف جاری رکھ سکتے ہیں۔ دوسرے ہمیں خیال رکھنا چاہئے کہ اوپر کے دھڑ میں خم پڑنے سے وجاہت اور خوبصورتی میں فرق آجاتا ہے اور صحت کو سخت نقصان پہونچاتا ہے۔ پس جب تن کر چلنے اور سیدھا رہنے کی عادت پڑ جائے تو اس خیال کو خیرباد کہہ دیں۔

سینہ بڑھانے کے اور طریقے ڈمبل کی ورزش کشتی چلانا۔ ڈنڈ پیلنا وغیرہ ہیں۔ جس میں سہولت ہو کریں۔

چوالیسواں باب

کمر کو کس کر پیٹی باندھنے کے نقصانات

پتلی کمر کچھ خوبصورتی میں داخل نہیں ہے۔ زہرہ کا مشہور زمانہ کا خوبصورت بت دیکھو کیا اس کی کمر پتلی ہے۔ ہم چینی عورتوں پر تو جو اپنے پاؤں لوہے کی جوتیاں پہنکر چھوٹے کر لیتے ہیں ہنسا کرتے ہیں۔ لیکن اپنی مستورات کی خبر نہیں لیتے جو کمر پتلی کرنے کے شوق میں پیٹی کستے کستے کمر کے ساتھ اندرونی اعضا کو بھی بگاڑ لیتی ہیں۔

جسم کے اندرونی اعضا دبتے دبتے ایسے کمزور اور خراب ہو جاتے ہیں کہ اپنا قدرتی فعل پورا نہیں کر سکتے۔ جس کا نتیجہ صرف عام صحت کی

خرابی ہی نہیں ہوتا بلکہ اکثر نہایت مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے لیکر آج تک تمام اطبا اور حکما کمر کسنے کی مخالفت کرتے ہیں۔ زمانہ حال کے ڈاکٹر بھی گلا پھاڑ پھاڑ کر اس بد عادت کے نقصان جتا رہے ہیں۔ مگر ناقص العقل طبقہ نسوان نے ایک کان گونگا اور ایک بہرہ کر رکھا ہے۔ اور ذرا متوجہ نہیں ہوتیں۔

ڈاکٹر جی۔ ٹی طامس عورتوں کے مخصوص امراض کا ذکر کرتے ہوئے نہایت افسوس سے لکھتے ہیں کہ زنانہ امراض کی کثرت کا بڑا سبب انکا فیشن ایبل لباس ہے۔ تنفس کی باقاعدہ آمد و رفت کے لئے سینہ کا اندرونی اور بیرونی فعل بے روک ٹوک طبعی طور پر ہونا چاہئے۔ خصوصاً سینہ کے نیچے کے اعضاء جو آلات تنفس کے بالمقابل ہیں کھلے رہنے چاہئیں پس یہ حماقت نہیں تو اور کیا ہے کہ تنگ وچست لباس محض فیشن کی پابندی اور نمایش کے خبط سے پہنکر بھلی چنگی جان کو روگ لگا لیا جائے اسی طرح ڈاکٹر سمیویل کیمنڈی کہتے ہیں کہ تنگ وچست لباس اور پیٹی کے باندھنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ چھاتی پک جائے بلکہ امراض رحم حیض کی خرابی تپ دق اور سل۔ امراض قلب اور ریڑھ کی ہڈی کے بگاڑ کے ۲۵ فیصدی کیس تو ضرور اس فیشن کی بدولت ہوتے ہیں۔

پس ہر ڈاکٹر طبیب۔ ماں باپ۔ خاوند۔ بھائی۔ اور ایڈیٹر اخبار کا فرض ہے کہ حتی الوسع اس بد عادت کے ترک کرانے اور ناگہانی آفت کے سر سے ٹالنے کی دل وجان سے کوشش کرے ؛

پینتالیسواں باب

ہاتھوں کی احتیاط

ہاتھوں اور ناخنوں کی حالت سے ہر شخص کا پیشہ اور پتہ الگ پہچانا جاتا ہے اگر ہاتھ ایمانداری سے محنت مشقت کرکے کمانے میں کھردرے اور سخت ہو جائیں تو اسمیں کچھ ذلت یا بیعزتی نہیں ہے اور میرے خیال میں تو اگر محنت مزدوری کرنے والے ذرا احتیاط اور صفائی کا خیال رکھیں تو ان کے ہاتھ بھی ملایم اور صاف رہ سکتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ نازک اور گوشت دار ہوتے ہیں۔ رنگت سُرخی مایل سفید ہو اور انگلیاں گاؤدم ناخنوں کی طرف سے پتلی ہونی چاہئیں۔

جب ہاتھوں کی جلد کام کرنے سے کھُردری اور سخت ہو جائے تو مناسب احتیاط اور تدبیر سے درست ہو سکتی ہے۔ دستانے باقاعدہ پہننے سے جلد ملایم اور سفید رہا کرتی ہے۔ عرق لیموں اور گلیسرین ہموزن لیکر ذرا سہاگہ اضافہ کریں اور کبھی کبھی ہاتھوں پر ملا کریں۔ اس سے بھی جلد صاف اور ملایم ہو جائے گی۔ مُنہ ہاتھ دھونے کے لئے عمدہ قسم کا صابُون استعمال کیا کرو۔ کیونکہ جس صابون میں سوڈا زیادہ ہوتا ہے اس سے جلد۔ کھُردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ سرد پانی کی نسبت گرم پانی سے ہاتھ اچھی طرح صاف ہوتے ہیں۔ لیکن گرم پانی سے دھو کر بعد میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ صاف کرنا زیادہ مفید ہے اگر ہاتھ پھٹ جائیں تو عرق لیموں سے بہتر اس کا کوئی علاج نہیں ہے

جلد پر سے سیاہی وغیرہ کے دھبے دور کرنے کے لئے پیپرٹ مارٹ سورن استعمال کرنی چاہیئے۔

چھیالیسواں باب

ناخنوں کی احتیاط

ہاتھوں کی خوبصورتی میں ناخنوں کو بڑا دخل ہے۔ خوبصورت ناخن بیضوی آبدار اور سُرخی مایل سفید ہوتے ہیں۔ ناخن نہ تو زیادہ بڑھانے چاہئیں نہ زیادہ ترشوانا اچھا ہے۔ کیونکہ انگلیوں کے سرے ناخنوں سے ہی محفوظ رہتے ہیں اور کھُردرے اور چوڑے ہونے نہیں پاتے۔ ناخنوں کو اوپر سے چھیلنا یا سروں پر سے سخت کھال کا نوچنا مضر ہے۔ ناخن درست رکھنے کے لئے ناخن تراشنا بہت اچھا ہے اور صاف سفید رکھنے کے لئے مرکب ذیل نہایت مفید ہے۔

نسخہ

سلفرک ایسڈ ڈائلیوٹ ۲ ڈرام ٹنکچر مرّہ۔ ایک ڈرام۔ آب باراں ۴ اونس پہلے صابن سے ناخن صاف کریں۔ اور پھر انگلیاں مکسچر مذکورہ بالا میں تھوڑی دیر تک

ڈبو رکھیں۔

سینتالیسواں باب

بازو اور کلائی

عورت کے سوکھے بازو اور ہڈی نکلی ہوئی کلائی کیسی بدنما معلوم ہوتی ہے بازوؤں کی خوبصورتی کے لئے پٹھے مضبوط ہونے چاہئیں۔ ایم چارلس بلنک جو فرانس کے نامی گرامی اشخاص میں سے ہیں فرماتے ہیں کہ سوکھے ہوئے بازو صحت کی خرابی اور خلقی کمزوری کا نتیجہ ہیں اور ان کی درستی کے لئے ورزش نہایت ضروری ہے خاصکر ڈمبل کی ورزش اور کشتی چلانا نہایت مفید ہے۔ خوبصورت بازو شانہ سے کلائی کیطرف گاؤدم ہوتا چلا آتا ہے اور کلائی گو نازک اور پتلی ہونی چاہئے۔ پر نہ ایسی کہ ہڈیاں ہی نکلی ہوئی ہوں ؂

اڑتالیسواں باب

پاؤں کی احتیاط

جسم کے کل اعضا میں سے پاؤں زیادہ تکلیف دیتے ہیں اگر تنگ

ہی ایسے ہونگے جنہیں کسی نہ کسی قسم کی پاؤں کی تکلیف نہ ہو۔

تنگ اور بے موزوں بوٹ اور جوتیاں پہننے سے عموماً آنبٹیں پڑجاتی ہیں گوشت پس جاتا ہے کھال اُڑکر چھالے پڑجاتے ہیں جوڑوں پر ورم ہوجاتا ہے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں۔ سپاٹ اور پتلی نوک کے بوٹ یا پتلے پنجے کی جوتیاں ہرگز پہننی نہیں چاہئیں۔ کیونکہ ایسی جوتیوں سے چینی عورتوں کیطرح پاؤں بھچا رہتا ہے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بوٹ اور جوتیوں کے بعد تکالیف پائے کا دوسرا بڑا سبب موزے اور جرابیں ہیں۔ اسمیں یہ خیال رکھنا چاہئیے کہ بہت چست نہ ہوں اور سیونیں زیادہ اندر کو لڑھیائی ہوئی نہ ہوں۔

پیروں کو صاف اور اچھی حالت میں رکھنے کے لیے نہایت مفید اور سہل ترکیب یہ ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی میں نمک ملاکر دھویا کریں یہ عمل زیادہ تر اُن لوگوں کے مفید ہے جنکے پاؤں نازک ہوں اور تکان زیادہ محسوس ہوتا ہو۔

اونچاسواں باب

امراض پائے اور ان کا علاج

یوں تو امراض پائے بیشمار ہیں اور بہت سے لوگ طرح طرح کی تکلیفوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ مگر اسمیں مختصراً چند عام شکایتوں کا ذکر کیا جائیگا۔

اول چھالے۔ یہ ایک عام شکایت ہے۔ اور ہر مہذب شخص کم و بیش

اس تکلیف میں مبتلا رہتا ہے وحشی اقوام اسکے نام سے بھی واقف نہیں ایسکا سہل اور سیدھا سادا علاج جس سرنجمین جیسے مشہور ڈاکٹر بھی تصدیق کرتے ہیں یہ ہے کہ جائے ماوف پر ملایم اور باریک چمڑہ کا گول پھاہا سا کتر کر لگاویں۔ اور بیچ میں چھالے کے برابر سوراخ کر دیں۔ تاکہ چھالے کا مُنہ برابر نکلا رہے۔

دوم ورم ایڑی - ایڑی اکثر سوج جاتی ہے اور بعض دفعہ پک بھی جاتی ہے۔ اس کا سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ حتی الامکان چلنے پھرنے سے باز رہیں اور ورم کی جگہ آئیوڈین لگاویں۔

سوم بوائیاں - اکثر موسم سرما میں پاؤں پھٹ جاتے ہیں اور انگلیوں انگوٹھے اور ایڑیوں میں سردی کی شدت سے دوران خون رُک جانے سے جلد پھٹکر خون نکلنے لگتا ہے۔ جسے بوائی کہتے ہیں۔ چاہیئے کہ اونی موزے اور جرابیں پہنیں اور جس وقت پاؤں ٹھنڈے ہوں تو آگ سے نہ سکیں۔ موم روغن یا مرہم آئیوڈین ملنا چاہیئے۔

چہارم سیت - گرمی کے موسم میں بعض آدمیوں کے پاؤں میں بودار پسینہ بکثرت آتا رہتا ہے جو جوتوں میں کیچڑ سی ہو جاتی ہے۔ اور بو سے پاس بیٹھنے والوں تک کو گھن آتی ہے اسے سیت کہتے ہیں۔ جن لوگوں کو یہ شکایت ہوا نہیں چاہیئے کہ کھلے پنجے کی ہلکی جوتی پہنیں۔ اور گرم پانی میں کلورائیڈ آف لایم ملا کر پاؤں دھویا کریں۔

بعض آدمیوں کے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں اور بڑھنے پر سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ناخن کو بیچ میں سے چھیلکر ایسا پتلا کر لیں کہ آسانی سے مڑ سکے اور بڑھے حصّہ کو کاٹ ڈالیں اس شکایت سے محفوظ رہنے کی ترکیب یہ ہے کہ چوڑے پنجے کی جوتیاں پہنا کریں۔

پچاسواں باب

چہرہ کے خط و خال سے اوضاع و اطوار معلوم کرنا اور علم قیافہ پر سرسری نظر

چہرہ بھی ایک کھلی ہوئی کتاب ہے۔ بدمعاش اور اشراف چہرہ سے الگ پہچانا جاتا ہے کوئی بدمعاش کیسا ہی ناز و نعمت میں پلا ہوا کیوں نہ ہو بُرا خط و خال چھپائے نہیں چھپ سکتا۔ اور کبھی نہ کبھی ظاہر ہوئے بغیر نہ رہیگا۔ پس علم قیافہ وہ علم یا فن ہے جس سے ہم چہرۂ انسانی کی کھلی ہوئی کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ سولن کا جو یونان کے سات مشہور حکماء میں سے ہے "قول ہے" کہ اپنے آپ کو پہچان "مگر علم قیافہ سے یہی نہیں ہوتا کہ ہم صرف اپنی حالت ہی کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ بلکہ وہ یہ علم ہے کہ جس کی مدد سے ہم اوروں کی بھی وہ باتیں معلوم کر سکتے ہیں جو بعض حالتوں میں نہایت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

علم قیافہ کے مشہور عالم لوٹیر نے لکھا ہے کہ میں سحر یا جادو نہیں سکھاتا اور اس راز کا سربستہ رہنا بھی مناسب سمجھتا ہوں کیونکہ اس راز کے کھولنے میں فایدہ کم اور نقصان ہزار گنا ہے بلکہ میں وہ علم سکھاتا ہوں جس سے تھوڑا بہت سب واقف ہیں اور میرے قیاسات و مشاہدات اُسکے نتایج بیان کر سکتے ہیں

یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ علم قیافہ کی اصلی غرض ظاہری خط و خال سے دل و دماغ کی اندرونی کیفیت معلوم کرنا ہے اور ہر شخص کی طبیعت میں علم قیافہ کا ایک خاص احساس ضرور ہوتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہیئے کہ اس احساس کا ہونا ایسا ضروری ہے جیسا کہ ایک صحیح و سالم انسان کے چہرہ پر دو آنکھیں ظاہر ہے ہم آپس میں ایک دوسرے سے ملنے پر اپنی عقل و سمجھ کے موافق اوروں کی نسبت اچھا برا خیال کرتے ہیں۔ پس اگر قیافہ علمی صورت اختیار نہ بھی کرتا تو بھی فطرتی طور پر جیسا کہ بہت سے آدمی سرسری نظر سے ہی سرشت انسانی کا پتہ لگاتے ہیں ہم اس اسرار سے برابر مستفیض ہوتے رہتے اور وہی نتیجہ نکلتا جو اس سوال کو علمی صورت میں لانے سے مرتب ہوا ہے ؛

اکیانواں باب

ناک کی بناوٹ

نپولین اعظم کہا کرتا تھا کہ جب مجھے کوئی اہم کام پیش آتا ہے تو میں اس کے لئے ہمیشہ ایک ایسا خواندہ شخص منتخب کرتا ہوں۔ جسکی ناک خوب لمبی ہو کیونکہ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ جسکی ناک لمبی ہوتی ہے اسکا دماغ بھی ضرور صحیح ہوتا ہے ؛

مشہور ہے اور سب جانتے ہیں کہ تقریباً تمام مشاہیر لمبی اور کھڑی ناک والے ہی ہیں۔ پروفیسر لیوسٹر فرماتے ہیں کہ چھوٹے نتھنے پست ہمتی اور ڈرپوک طبیعت ظاہر کرتے ہیں اور بڑے نتھنے ذکاوت و تیز فہمی کی علامت ہیں

یونانیوں کی سیدھی ناک ۔نیک مزاجی ۔صنعت وحرفت کا شوق ہموار شاہی فطرت اور سیدھے سادے کام کو خواہ مخواہ ٹیڑھا کرنے کا میلان ظاہر کرتی ہے ۔

ٹنگلیا کوزہی لکھتا ہے کہ جس کی ناک کی پھننگ پتلی اور نکیلی ہو۔ وہ ضرور مغلوب الغضب ہوتا ہے موٹی اور پھیلی ہوئی ناک ہر وقت بُرے خیالات میں منہمک رکھتی ہے ۔شیر اور ملیشیا کے کتوں کی سی پُرگوشت موٹی ناک جرات اور دلیری ظاہر کرتی ہے ۔آگے کو جُھکی ہوئی ناک شاہانہ مزاج اور عالی دماغی کی دلیل ہے جس کسی کی ناک دائیں یا بائیں طرف جُھکی ہوئی ہو اُس کا باطن ضرور خراب اور قلب سیاہ ہوتا ہے ۔بعض لوگوں کی ناک طوطے کی چونچ کے مشابہ ہوتی ہے اور وہ ضرور بانوفی ہوتی ہیں ۔

باونواں باب

دہن ۔ہونٹ ۔دانت اور ٹھوڑی

یوٹیر نے لکھا ہے کہ جیسے ہونٹ ہوں گے ویسی ہی خصلت ہوگی سخت ہونٹ مستقل مزاجی ۔کمزور ۔اور جلد حرکت کرنے والے ہونٹ ۔طبیعت کی کمزوری اور چڑچڑا پن ظاہر کرتے ہیں ۔موزوں اور کشادہ ہونٹ جسکی درمیانی تحریر دونوں طرف یکساں خم کھاتی ہوئی ہو عیش و راحت پسندی ظاہر کرتے ہیں ۔شرارت ۔دغا ۔فریب ۔خوشامد پسندی اور [illegible]

کا لگاؤ بھی نہیں ہوتا۔ سکڑے ہوئے ہونٹ سرد مہری جفاکشی قایم مزاجی اور خوش انتظامی اور صاف معاملگی کی دلیلیں ہیں۔ اوپر کو اُٹھے ہوئے ہونٹ محبت بہانہ بازی۔ غرور اور کینہ توزی پر دلالت کرتے ہیں۔ موٹے اور پُرگوشت ہونٹ نفس پرستی اور کاہلی اور کھنچے ہوئے ہونٹ حرص ولالچ اور خود پسندی ظاہر کرتے ہیں۔ جس کے ہونٹ مُنہ بند رہنے کے وقت بالکل ملے رہیں اور بیچ میں ذرا بھی درز نہ رہے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ شخص دور اندیش محتاط اور مستقل مزاج ہے۔

اگر اوپر کا ہونٹ لٹکا ہوا ہو۔ تو نیک مزاجی کی اور نیچے کے ہونٹ بیچ میں اگر گڑھا پڑا ہوا ہو تو غیور طبیعت کی دلیل سمجھنی چاہئے۔ تنگ دہن بُردباری اور علو ہمتی کی علامت ہے۔

لمبے دانت کمزوری اور بُزدلی ظاہر کرتے ہیں۔ میں نے آج تک کوئی شخص ایسا نہیں دیکھا کہ جس کے دانت سفید صاف اور باقاعدہ ہوں۔ اور ہونٹ کھلتے ہی موتیوں کی سی لڑی نظر آئے اور وہ نیک مزاج دیانتدار اور راستباز اور باوفا نہ ہو۔

نکیلی ٹھوڑی بالعموم ذہین اور چالاک لوگوں کی ہوتی ہے۔ گو میں نے بعض نہایت لایق لوگوں کی ٹھوڑی بھی ایسی دیکھی ہے پُرگوشت موٹی اور پھولی ہوئی بسیار خوری ظاہر کرتی ہے۔ مستقل مزاج۔ خوش اخلاق لوگوں کی ٹھوڑی زاویہ نما ہوتی ہے۔ چپٹی ہوئی ٹھوڑی سرد مہری اور خشک مزاجی کی چھوٹی ٹھوڑی بُزدلی کی اور گول گڑھا پڑی ہوئی ٹھوڑی حیا و مروت کی یقینی علامت ہے ؛

تریسٹواں باب

آنکھیں اور بھویں

پروفیسر لیوٹیر کہتے ہیں کہ نیلی پتلی والے بھوری اور سیاہ پتلی والوں کی نسبت کمزور نازک مزاج اور فرماں بردار ہوتے ہیں۔ اور گو بعض نیلی پتلی والے تندرست اور طاقتور بھی ہیں مگر میرے خیال میں بھوری پتلی والے زیادہ طاقتور فرد اور عقیل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لیبک کہتے ہیں کہ بھوری پتلی والے عموماً ذکی الفہم باہمت ہوتے ہیں۔ اور گو خشک مزاج معلوم ہوتے ہیں پر ہر طرح قابل اعتماد ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تم بامروت اشخاص کی پتلی پر ذرا غور کرو تو ضرور میرے خیال کی تائید کروگے۔

مسٹر لیفن کہتے ہیں کہ سیاہ پتلی جرأت صداقت۔ پاس عزت اور مستقل مزاجی ظاہر کرتی ہے چھوٹی اور اندر کو دھسی ہوئی آنکھیں خود پسندی۔ مخالفت سازش اور شرارت پر دلالت کرتی ہے۔ لالچی اور طامع لوگوں کی آنکھیں بڑی اور خاص کر ابلی ہوئی ہوتی ہیں۔ جلد جلد حرکت کرنے والی آنکھیں۔ شرارت فکر و تردد اور بصارت کی کمزوری ظاہر کرتی ہیں۔ طاقتور اور جری لوگوں کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں دلیر بیباک۔ خوش طبع۔ الوالعزم لوگوں کی آنکھیں آبدار اور تیز حرکت ہوتی ہیں جنکے گھورنے سے دشمن بھی خوف کھاتے ہیں۔

پروفیسر کونیٹلین کہتے ہیں کہ بھوؤں کو آنکھ کی خوبصورتی سے خاص تعلق ہے

غصہ کی حالت میں بھووں میں بل پڑجاتا ہے۔ رنج و فکر کی حالت میں نیچے کو جھک جاتی ہیں اور خوشی کے وقت کھنچ جاتی ہیں۔ پروفیسر لیوٹیر کہتے ہیں کہ میں نے ایسا دوراندیش بردبار اور صاحب عقل کوئی شخص نہیں دیکھا جس کی بھویں ہلکی اور زیادہ اونچی ہوں۔ گو بعض صفراوی مزاج اور غصہ ور لوگوں کی بھویں بھی کمزور اور ہلکی ہوتی ہیں بلکہ اکثر و بیشتر دیکھا جاتا ہے کہ کمزور اور بلغمی مزاج لوگوں کی بھویں عموماً ہلکی ہوتی ہیں۔

آنکھوں کے جتنے قریب بھویں ہونگی۔ اتنی ہی طبیعت میں دوراندیشی مستعدی اور مستقل مزاجی ہوگی اور آنکھوں سے جتنی دور ہونگی اتنا ہی وہ شخص متلون مزاج جلد باز اور پست ہمت ہوگا۔

چوتھا باب

سر اور پیشانی

مسٹر ہوراٹ کہتے ہیں کہ سر کی بیرونی ساخت کرہ ارض کیطرح دونوں طرف سے ذرا دبی ہوئی ہونی چاہئے۔ اور پیشانی اور گدی کی طرف سے ذرا ابھری ہوئی چپٹی اور پھیلی ہوئی پیشانی یا گدی کی طرف سے سر کا دباؤ اچھی علامت نہیں اگر پست قد اور منحنی آدمی کا سر ذرا بڑا اور طویل القامت و تنو مند شخص کا سر ذرا چھوٹا ہو تو خوش نصیبی کی علامت سمجھنا چاہئے۔

پروفیسر لیوٹیر نے پیشانی کی تین قسمیں قرار دی ہیں جھکی ہوئی عمودی

اور ابھری ہوئی اِن تین قسموں سے ہر ایک کی بہت سی مختلف صورتیں ہیں پیشانی جتنی لمبی ہو گی اتنی ہی عقل تیز اور پھرتی چالاکی کم ہو گی۔ جسقدر پیشانی تنگ اور سکڑی ہوئی ہو گی اسی قدر استقلال اور بردباری زیادہ اور زندہ دلی کم ہو گی۔ جتنی پیشانی خمیدہ ہو اور گوشے نکلے ہوئے نہوں اُتنا ہی طبیعت میں رحم اور نرمی زیادہ ہو گی۔ اگر بالوں سے لیکر بھوؤں تک پیشانی عمودی ہو اور کہیں ذرا سا خم یا اُبھار نہ ہو تو سمجھ لو کہ یہ عقل سے محروم ہے۔ سیدھی محراب نما پیشانی طبیعت کی کمزوری جلد بازی اور بیوقوفی کی علامت ہے جس شخص کی پیشانی پر بہت سی گرہیں پڑی ہوتی ہوں وہ ضرور سخت و تند مزاج ظالم۔ طاقتور۔ چالاک بردبار اور گھُنا ہوتا ہے۔

شریف اور نیکدل لوگوں کی پیشانی محراب دار اور کنپٹی کی ہڈی ذرا اُبھری ہوئی ہوتی ہے جس شخص کی پیشانی صاف چکنی اور کشادہ ہو اور بیچ میں ایک نیلا سا نشان رگوں سے بن گیا ہو تو اُسمیں ذکاوت و عقل غیر معمولی ہو گی اور نہایت فیاض اور شوقین مزاج ہو گا۔

چھبیواں باب

بالوں کا رنگ اور بناوٹ

مُلک جرمنی کا ایک مشہور علم قیافہ کا عالم لکھتا ہے کہ سفید بلاؤ

باریک اور کمزور بالوں والے نازک مزاج کمزور ڈرپوک اور ذراسی باتیں
گھبرا جانے والے ہوتے ہیں کوئی سیاہ اور گھنگر والے بالوں والا آدمی بزدل۔
نازک مزاج اور ڈرپوک نہیں ہوتا۔ چھوٹے سخت کالے گھنگر والے بالوں والے
شاذ ونادر ہی زود رنج ہوتے ہیں۔ برخلاف اسکے گھنے اور نرم بال والے
نہایت زود رنج ہوتے ہیں اور طبیعت میں استقلال بہت کم ہوتا ہے سفیدی
مائل بالوں والے کبھی بددیانت اور بے ایمان نہیں ہوتے اور اکثر یہ عیب اور
نقص سیاہی مائل بھورے یا کالے بالوں والوں میں پایا جاتا ہے۔ لمبے بالوں
والے مرد ہونے کی بجائے زیادہ تر زن صفت ہوتے ہیں۔
حکیم ارسطو کا قول ہے کہ جس طرح کمزور بال بزدلی کی علامت ہیں اسیطرح
سخت بال جرأت اور دلیری ظاہر کرتے ہیں اور یہی اصول حیوانات پر حاوی ہے۔
ہرن۔ خرگوش اور بھیڑوں کے بال دیگر حیوانات کی نسبت کمزور اور ملائم
ہوتے ہیں برخلاف اس کے شیر ریچھ وغیرہ درندے جو طاقتور اور دلیر ہوتے
ہیں سخت بال رکھتے ہیں۔

خوبصورتی اور بدصورتی

[ناظرین اب تک صرف خوبصورتی کی نسبت دلکش باتیں سنتے آئے ہیں واقعی خوبصورتی ایک ایسی پیاری شے ہے کہ اس کی نظر کے لئے ایسے ہی پیش کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جس طرح ہر تصویر کے دو رُخ ہوتے ہیں اور ایک رخی تصویر قبولیت عامہ حاصل نہیں کر سکتی۔ اسی طرح خوبصورتی کی ایک معکوس تصویر بھی ہے جس کے ناگوار نام سے تمام دُنیا واقف ہے اور وہ ناگوار نام کیا ہے؟ بدصورتی پس مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پچھلے ورقوں میں تصویر کا روشن پہلو دکھانے کے بعد چند صفحے بدصورتی کی نذر بھی کیئے جائیں جو رسالہ دلچسپ سے نقل کئے جاتے ہیں۔ مترجم]

بدصورتی۔ اٹھی۔ سب کو جھک کر سلام کیا۔ رنگت بالکل سیاہ ہے ناک بہت موٹی اور چوڑی چپٹی۔ نتھنے چوڑے چکلے۔ کہ پاؤں کا انگوٹھا آسانی سے آجائے دہانہ آدھے رخساروں تک چرا ہوا۔ آنکھیں تین تین انگل اندر دھنسی ہوئیں دو دو انچ موٹے ہونٹ۔ چہرہ پر چیچک کے اس قدر داغ کہ سیر بھر قیمہ بھرا جاوے تو بھی رفو نہ ہوں۔ کدال دیکھا دڑے) جیسے دانت اور کہنے لگی۔

حضرات! تم میری صورت کو نفرت کی نظر سے دیکھ دیکھ کر ہنس رہے ہو تم خوب سمجھ لو۔ کہ میں نے اپنی صورت کو آپ نہیں بنایا ہے۔ اگر صورتیں بنانا

میرے اختیار میں ہوتا۔ تو یا تو اپنی صورت تم سے بھی اچھی بنا لیتی۔ یا تمہاری اپنے سے بھی بدتر۔ تم مجھ پر نہیں ہنستے۔ بلکہ اس پر ہنستے ہو۔ جس نے میری صورت کو بنایا تم غور کرو مجھے اس سے جبکہ تم بدصورتی کہتے ہو ذرا بھی غم نہیں ہے اول تو خدا نے میرا چہرہ میری آنکھوں کے سامنے نہیں بنایا۔ بلکہ تمہارا چہرہ میرے سامنے ہے اور میرا چہرہ تمہاری آنکھوں کے سامنے اگر رنج محسوس ہوتا ہوگا تو تم کو ہوتا ہوگا مجھے ذرا بھی رنج نہیں ہے۔ معلوم نہیں کہ تم اپنے چہروں کو کیوں خوبصورت کہتے ہو۔ میں نے تو کئی دفعہ غور کر کے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ خداوند کریم نے تمہارے گناہوں کے بدلے تمہارے چہرہ کو اسطرح بنا دیا ہے۔ میں پوچھتی ہوں۔ رنگت کالی اچھی ہوتی ہے۔ یا گوری چٹی۔ میں کہتی ہوں کوئی بھی فرد بشر ایسا نہیں ہوگا جو یہ نہ کہے کہ کالی رنگت پختہ اور پکی ہوتی ہے۔ دھوپ۔ سردی۔ گرمی خواہ کتنا ہی صدمہ پہونچاوے۔ اس میں کچھ بھی فرق نہیں آتا۔ بلکہ کچھ اور سیاہ ہوجائے تو تعجب نہیں۔ تمہاری سفید رنگت جیسی بچپن میں نکھری ہوتی ہے اسقدر جوانی میں نہیں رہتی۔ اور جس قدر جوانی میں رہتی ہے بڑھاپے میں نہیں رہتی۔ غم و فکر دکھ بیماری میں بدل کر سیاہی مائل ہو جاتی ہے یا کالے کالے دھبے پڑ جاتے ہیں جس سے دیکھنے والوں کو نفرت ہوتی ہے۔ بس اسکو تم اچھا کہتے ہو۔ ناک۔ خدا نے صرف سانس لینے کو بنائی ہے۔ تمہاری ناک ایسی ستی ہوئی ہے کہ سانس بھی مشکل سے آتا ہے تم مجھ سے دور بیٹھے ہوئے ہوتے ہو تاہم تمہاری سانس کی آواز اس طرح آرہی ہے جیسا سخت گرمی کے موسم میں بھینسا دھوپ میں بیٹھا ہوا ہانپ رہا ہو۔ تم لوگوں کو اسی وجہ سے سوئے تنفس اور دم کشی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ مگر معلوم نہیں حکیم ڈاکٹر تمہارے نتھنوں کو چیر کر یا حلق میں ٹیوب لگا کر تمہارا کیوں علاج نہیں کرتے۔ حالانکہ ادنے ادنے آدمی جب اصطبل کا گھوڑا یا گدھا تنگی تنفس سے دم کشی کرتا ہے تو اس کی ناک چیر ڈالتے ہیں یا حلق میں ٹیوب لگا دیتے ہیں۔ اور اس نقص کو رفع کر لیتے ہیں"

اب دہانہ کو لو - ایک تمہارا دہانہ ہے کہ اُس میں لقمہ بھی مشکل سے آتا ہے اور کھاتے ہوئے منہ سالن سے لتھڑ بتھڑ جاتا ہے - بعض وقت لقمہ کھانے پر بھی گر پڑتا ہے - مگر ایک میرا دہانہ ہے - کہ سالن سمیت کٹورا بھی منہ میں رکھ لوں تو آسانی سے آجاتے -

تمکو زیادہ افسوس تو اسوقت آویگا - جب میں کچھ طبی مسایل بیان کرونگی جسکا دہانہ بڑا ہوتا ہے اُسکا معدہ بھی بڑا اور قوی ہوتا ہے - الا بلا کچا پکا خواہ کچھ ہی نگل جاے سب کو دل ڈالتا ہے - اگر تم کو یقین نہیں آتا تو میرے ساتھ کھانا کھا کر امتحان کر لو - اور بھی باتیں ہیں - مگر ان کے بیان کرتے ہوئے شرم دامنگیر ہے - کسی وقت تنہائی میں بتاؤں گی - بڑے دہانہ والی عورتوں کے بچے ہمیشہ بہت آسانی سے پیدا ہوئے ہیں -

آنکھیں - خداوند کریم نے دیکھنے کے واسطے بنائی ہیں - وہ لوگ بڑے ہی خوش قسمت ہیں جن کی تمام عمر نظر یکساں قایم رہتی ہے - موٹی آنکھیں ہی عمر میں خراب ہو جاتی ہیں - چنانچہ اس وقت بھی بہت سے موٹی آنکھوں والے عینکیں چڑھائے بیٹھے ہیں - اسکی وجہ تم جانتے ہو - یا نہیں - اگر جانتے ہو گے تو موٹی اور اُبھری ہوئی آنکھوں کو کیوں پسند کرتے ہو - اسکی یہ وجہ ہے کہ اُبھری ہوئی آنکھوں پر شیڈ یعنے سایہ نہیں ہوتا - دھوپ گرمی سردی اور ہوا اُن پر زیادہ اثر کرتی ہے - آنکھ کے سامنے کوئی سیدھی ترچھی چیز نکل جائے یا آجاوے - تو بھی اُس کو نقصان پہونچاتی ہے بعض وقت گر پڑنے سے آنکھ کو صدمہ پہونچ جاتا ہے ہزاروں آنکھیں اس طرح سے ضایع ہو گئی ہیں - مگر جو گڑھی ہوئی آنکھیں ہوں ان کو مشکل سے ہی کوئی صدمہ پہونچتا ہے - اگر تم یقین نہیں کر سکتے تو کسی ڈاکٹر سے پوچھ لو - ایک بات اور بھی بتلانا بھول گئی ہوں - کہ میرے چہرہ کی سیاہ رنگت میری آنکھوں کو بہت مدد دیتی ہے - کیا تم کو معلوم ہے کہ آنکھوں کے گرد اگرد بھویں اور پلکیں سیاہ کیوں بنائی ہیں صرف اس وجہ سے کہ گرمی سے جو صدمہ آنکھوں پر پڑنے والا ہو اُسکو جذب کر لیں

سیاہ رنگ جس قدر گرمی کو جذب کرتا ہے اور کوئی دوسری رنگت نہیں کر سکتی یہی وجہ ہے کہ تمام بال رونگٹے تک سفید ہو جاتے ہیں۔ مگر پلکیں اور بھویں سفید نہیں ہوتیں۔ جب انسان اپنی طبعی عمر سے بھی متجاوز ہو جاتا ہے تو کوئی کوئی بال سفید ہونے لگتا ہے۔

اب میں دانتوں کی بابت پوچھتی ہوں۔ اگر میرے دانت کدال ہیں۔ تو تم کو معلوم ہے کہ کدال کا کیا کام ہے۔ پتھر تک کو توڑ ڈالتی ہے۔ خدا نے دانت بھی انسان کے واسطے ہتھیار بنائے ہیں۔ اور ایسے ہتھیار کہ جس وقت چاہیں کام میں لے آویں۔ خوبصورتی اور بدصورتی کا تمغہ خدا نے تو کسی کو نہیں دیا بلکہ ہر ایک ملک کی خوبصورتی اور بدصورتی ان کے خیالات پر منحصر ہے ایک ملک والے جسکو خوبصورتی کہتے ہیں۔ دوسرے اسکو بدصورتی۔ اگر تم میرے ساتھ افریقہ چلو تو میں تمہیں بتا دوں۔ کہ وہ مجھے خوبصورت کہتے ہیں۔ یا تم کو سرد ملکوں میں سیاہ پتلی اور سیاہ بالوں کو بہت ہی بُرا سمجھتے ہیں پچھلے زمانہ میں تو اگر کوئی ایسا بچہ پیدا ہو جاتا تھا تو منحوس سمجھ کر زندہ در گور کر دیتے تھے مگر ہندوستان میں لاکھوں روپیہ کا تیل بالوں کے سیاہ کرنے میں خرچ ہوتا ہے۔ اور جو جھوٹے اشتہاروں والے وارے نیارے کر رہے ہیں۔ وہ الگ رہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جس ملک میں جس شکل شباہت کے زیادہ ہوتے ہیں۔ اُسی کو پسند کرنے لگتے ہیں اور خوبصورت سمجھتے ہیں۔ اور اگر ایک آدھ اس کے برخلاف کہے تو اسکو دیوانہ بنا لیتے ہیں۔ چونکہ میرا ٹایم ہو چکا ہے۔ اس واسطے میں اپنی تقریر کو ختم کر کے التماس کرتی ہوں کہ میں نے یہ تقریر کسی کے دل دکھانے کے واسطے نہیں کی۔ بلکہ خوبصورتی کے ذکر میں ذکر آگیا ہے براے مہربانی معاف فرما دیں۔

بدنمائی۔ بدنمائی تائید کیواسطے کھڑی ہوئی۔ اور عرض کیا کہ تم لوگوں نے ہمارے نام بھی بُرے رکھ لئے ہیں۔ ہم تھوڑی ہیں۔ اور تم زیادہ۔ اس واسطے تمہارا غلبہ ہے۔ جو چاہو سو کرو۔ مگر اس بات کو یاد رکھو کہ جو چیز دنیا میں کمیاب ہوتی ہے

اُسی کی زیادہ تر قدر ہوتی ہے۔ اور جس کی قدر ہوتی ہے وہ بدصورت نہیں ہوتی
خوبصورتی میں دنیا بھر کے عیب بھرے ہوئے ہیں۔ شوخ چشمی۔ شرارت
غرور تکبر۔ گستاخی۔ بے ادبی۔ بات بات پر اترانا۔ ان باتوں میں اس قدر بڑھی
ہوئی ہے جس قدر اس کا حسن۔ اس خوبصورتی نے ہزاروں گھر خاک سیاہ کر دئے
اس واسطے خداوند کریم نے اس کو زیادہ پائیدار نہیں بنایا۔ اس کی عمر بہت قلیل
رکھی ہے۔ اگر تمام عمر اس کا قیام رہتا تو خدا جانے۔ کیا غضب ڈھاتی۔ مگر
معلوم نہیں کہ کیوں لوگ اس پر گرویدہ ہیں۔

میں تمہارے سامنے کھڑی ہو کر۔ اپنی حقارت کرنا نہیں چاہتی۔ اور
اپنی مہربان بدصورتی کی تائید کر کے رخصت ہوتی ہوں۔

خوبصورتی۔ اپنی آب و تاب کے ساتھ اُٹھی۔ اُسکی نازک کمر ابھی آدھی
بھی سیدھی نہیں ہوئی تھی۔ کہ تمام حاضرین سرو قد اُٹھ کھڑے ہوئے اور لگے
چیئرز پر چیئرز دینے۔ جوان تو جوان بوڑھے ضعیف العمر بھی جن کے تمام شر کے تید
وریاضت نے ان کے بدن تک کے رونگٹے بھی سفید کر دئے تھے۔ اور سیاہی
کہیں نام کو بھی نہیں چھوڑی تھی۔ گھور گھور کر معلوم نہیں کس طرح اپنے دل
کو سمجھا رہے ہیں۔ اور وہ معذور البصر جن کی تقدیر نے روز پیدائش سے ہی ان کی
نقد بصارت کو مفقود کر دیا ہے کف افسوس مل مل کر کہہ رہے ہیں کہ کوئی اہل
ترس ہمکو تھوڑی دیر کے لئے عاریتاً بھی آنکھیں کیوں نہیں دے دیتا۔ اور
پھر وہی یہ کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں۔ کہ ایسا کون سنگین دل ہے
کہ ایسے نظارہ میں اپنے اوپر جبر کر سکے۔ پریسیڈنٹ اور سکرٹری تو بت بنے
ہوئے سکتہ کے عالم میں کھڑے ہیں۔ چاروں طرف سے عجیب و غریب آوازیں
آ رہی ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ ناک کا نقشہ تو عجیب ہی پایا ہے۔ کوئی اُسکی
نزاکت اور ملاحت کی تعریف کر رہا ہے۔ کوئی رنگت کو گلاب کے پھول سے
اور کوئی انار کے دانوں سے تشبیہ دے رہا ہے۔ کوئی حور و پری کو ...

نثار کر رہا ہے۔ کوئی غنچہ دہن کہہ رہا ہے۔ کہ ہر چیز موزوں ہے۔ ایک کہتا ہے کہ اس موزونیت میں غضب کی کشش ہے کہ مقناطیس کو بھی اپنی طرف کھینچ لاتی ہے۔ ایک کہتا ہے۔ خود خدا نے اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ دوسرا افسوس کے لہجہ میں کہتا ہے کہ خدا میں بھی عجیب فیاضی ہے کہ ایسی صورت اپنے ہاتھ سے بنائے اور پھر اپنے سے جدا کر کے ہمارے نظارے کیواسطے بھیجدے۔ باوجود اس بات کے کہ چاروں طرف سے تعریفیں ہو رہی ہیں۔ مگر معلوم نہیں اس کو کیوں یہ باتیں ناگوار گذر رہی ہیں کہ وہ تیوری چڑھا کر بولی۔ مجھے نہ بناؤ۔ میرے منہ سے کچھ نہ کہلواؤ۔ ع۔ من خوب می شناسم پیران پارسا را

مہربانی فرما کر اپنی تعریفیں اپنے پاس رکھئے۔ مجھے ذرا بھی انکی ضرورت نہیں ہے میں ان کی بڑی مشکور ہوں گی جو اپنی تعریف بلکہ اوروں کی تعریف کے پشتارے کے پشتارے باندھ کر لیجاویں۔ اور لاہور کے انار کلی کے بازار میں ڈال آئیں۔ مگر میں اسی مجلس میں جنہوں نے اپنے آداب کا آپ ہی خون کر رکھا ہے۔ بغیر اس کے کہ ایک لفظ بھی کہوں۔ سٹیج کو چھوڑتی ہوں۔

میر مجلس ہزار منت و سماجت کرتا ہے اور طرح طرح سے سمجھاتا ہے۔ کہ قدم رنجہ فرماؤ۔ ورنہ بدصورتی بازی جیت لیجائے گی۔ مگر وہ نہیں مانتی اور کہتی ہے کہ بڑی بازی جیت لیجائے۔ کہاں لے جاوے گی۔ کون اسکو لیجانے دے گا آپ کا دم غنیمت چاہیئے سکرٹری نے کہا۔ کہ تم کو اس بھری مجلس پر بھی رحم نہیں آتا۔ آپ کے مشتاق کیسے ٹکٹکی باندھے آپکا انتظار کر رہے ہیں دہاتھ پکڑ کر" اٹھو غصہ کو تھوک دو۔ مان جاؤ" وہ بگڑ کر بولی پرے بھی ہٹو۔ مجھے ہاتھ نہ لگاؤ۔ خدا سے ڈرو۔ اپنے بڑھاپے کو بھی لاج نہ لگاؤ۔ اور زیادہ مجھے نہ کھلواؤ"۔

زنگار عالم۔ بولی۔ جانے دو۔ کچھ نہ کہو۔ بگڑ جائے گی۔ صلواتیں سنائیگی۔ میں اسکی قایم مقام ہو کر کھڑی ہوتی ہوں اور تمہاری درخواست کو پورا کرتی ہوں زنگار عالم) جسکا نقشہ تو اس سے ملتا جلتا ہے مگر اس قدر چلبلاپن نہیں۔ کھڑی ہو کر بولی

صاحبان! اس وقت میری بہن خوبصورتی کے دشمنوں کا مزاج کچھ ناساز تو نہیں ہے۔ مگر ناساز کردیا گیا ہے۔ اس کے بگڑنے کی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے۔ کہ تمام حاضرین نے اس کو نباتات جمادات حور قصور سے تشبیہ دینی شروع کی۔ اسکا دل جل گیا۔ اس کا جلنا اور ناراض ہونا بھی بجا ہے۔ وہ خوبصورتی ہی کیا ہوئی جس کی نظیر کہیں مل سکے۔ آپنے میری مہربان بدصورتی کی تقریر سُنی یہ تو اس کا کہنا سچ ہے کہ اُس نے اپنی صورت خود نہیں بنائی۔ اس کا کوئی قصور نہیں ہے۔ ہماری بڑی غلطی ہوگی۔ اگر ہم اس کو حقیر سمجھیں۔ یا نفرت کی نظر سے دیکھیں مگر میں اُس کے اس کہنے کو نہیں مانتی کہ اسکے حقیر سمجھنے میں فاعل حقیقی پر بھی کچھ الزام آتا ہے۔ جس نے اس کی تصویر بنائی ہے۔ جو مصور اچھی سے اچھی تصویر بنا سکتا ہے وہ بُری تصویر بھی بنا سکتا ہے اگر وہ کسی وجہ سے بُری تصویر بناوے تو اُس پر کون الزام دھر سکتا ہے اور کون کہہ سکتا ہے کہ اُس کو اچھی صورت بنانی نہیں آتی۔ یا بھول کر بنادی۔ میری سمجھ میں بدصورتی کو اپنے سے کچھ اوپر نہیں تو برابر میں تو ضرور جگہ دینی چاہیے۔ تاکہ خوبصورتی کا حُسن دوبالا ہوجاوے اور نظر بد کا خطرہ بھی جاتا رہے۔

بدصورتی نے جو اپنے ناک۔ مُنہ آنکھ کے حالات بتایے۔ وہ ان کے عمل ہیں نہ کہ خوبصورتی کے نشانات۔ گلاب کے پھول کو اس واسطے بدصورت کہیں یا حقیر جانیں کہ وہ تربوز سے چھوٹا ہے یا تربوز اپنی خاصیت میں زیادہ کارآمد ہے۔ تاہم اس جاہل گنوار کے مثل ہونگے۔ جس نے ایک باکمال رقاصہ کی نسبت یہ سُنکر کہ وہ خوب ناچتی ہے کہا تھا کہ وہ کیا ناچتی ہے۔ میری ایک لاٹھی لگ جاوے تو تکلیا ہو جاوے۔ چیرز۔

بدصورتی کے اس قول کو کہ خوبصورتی مانی ہوئی چیز ہے اس وقت تک مان لیتی ہوں کہ وہ اس پر غور کرے کہ وہ کیا چیز ہے۔ جس نے ہم سے یہ بات منوائی ہے۔ تمہارے جیسی شکل کو خوبصورت کیوں نہیں مان لیا۔ اگر یہ بات سچ ہے۔

کہ ہماری کثرت نے منوالیا ہے تو یہ خوبصورتی کے واسطے فخر ہے نہ کہ الزام ووٹ کی کثرت خواہ وہ ہمارے ملک کے ہوں خواہ دوسرے علاقہ یا ملک کے ان کے واسطے عزت ہے۔ اس قول سے تو بدصورتی کی اور بھی شکست ہے۔

خوبصورتی کوئی ایسی شے نہیں ہے کہ صرف تشبیہات سے اس کی تعریف کرسکیں۔ بلکہ اس میں ایسی باتیں ہیں کہ جن کے بیان کرنے کے واسطے دنیا بھر میں کوئی لفظ نہیں ہے۔ نزاکت۔ ملاحت۔ بشاشت۔ لطافت۔ موزونیت وغیرہ ایسے الفاظ ہیں کہ کہیں کہیں سے مستعار لیکر لگائے جاتے ہیں۔ اس کی سیچ وجہ ہی بنارہی ہے۔ جس کو انسان کی آنکھیں ہی پاسکتی ہیں۔ یہ کیا اور بھی بہت سی کیفیات ہیں۔ جن کو ہم صرف الفاظ کے ذریعہ سے ظاہر نہیں کرسکتے۔ حزن اور غم۔ رنج و خوشی۔ مٹھاس کھٹاس کی ہم کیفیت بیان نہیں کرسکتے۔ صرف اس کے آثار سے جو ہمارے الفاظ کی گرفت میں آسکتے ہیں۔ بیان کیا کرتے ہیں دو آدمی ایک ہی شباہت کے ہوتے ہیں۔ مگر ہماری نظر معلوم نہیں کس بات پر غور کرکے نتیجہ نکال لیتی ہے کہ ایک ایسا ہے اور ایک ویسا۔ یہ بات بھی بیان کرنے کے لائق ہے کہ خوبصورتی سے ملک کو کیا فایدہ ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ اس ملک کی آب و ہوا نہایت خوشگوار ہوتی ہے اور وہاں کے آدمی تندرست صحیح الجسم ہوتے ہیں اور جو آدمی تندرست اور صحیح الجثہ ہوتے ہیں وہ ذکی اور علم دوست بھی ہوتے ہیں۔ اور سیر و سیاحت کا بھی شوق رکھتے ہیں۔ مگر یہ معلوم نہیں کہ سیر و سیاحت کا کیوں شوق ہوتا ہے۔ یا تو ان کو اپنی خوبصورتی یا اپنے ملک میں چین نہیں لینے دیتی۔ یا اپنے ملک کا چین لوٹ لوٹ کر سیر ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ دوسرے ملکوں پر اپنا قبضہ جماتے ہیں۔ اور خصوصاً ایسے ملکوں میں تو سب سے پہلے ان کا پیش خیمہ آتا ہے۔ جہاں بدصورتی کا ہیڈ کوارٹر ہے اور ان کی ان قیمتی چیزوں کو جو ان کی زمین دریا پہاڑوں نے امانت رکھے ہوئے ہوتے ہیں ان کی خوشی سے نہیں بلکہ خوبصورتی سے

اپنے وطن مالوف کو لئے جاتے ہیں۔ اور ان کے واسطے صرف وہی چیزیں چھوڑتے ہیں جو ان کی بدصورتی کو بلکہ اُس کے ساتھ کمزوری کو بھی زیادہ بڑھا دیتی ہیں کیسی فیملی کو دیکھو جسکے آدمی خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ دوسرے آدمیوں کا ضرور اُنس ہوتا ہے اور ان کے ساتھ نشست و برخاست اور اُنکے ساتھ تعلق پیدا کرنے کو اپنا فخر سمجھتے ہیں۔ چھوٹا بچہ خواہ کسی کا ہو۔ اُس کا خوبصورت اور بھولا بھالا چہرہ دیکھنے والوں پر یہ تقاضا کرتا ہے کہ گود میں اُٹھالیں۔ اور اس کی بھولی بھالی باتیں سنیں۔ ابھی ہمارے ملک میں اس طرف توجہ نہیں کہ کس طرح سے نسل میں خوبصورتی آتی ہے۔ یا آئی ہوئی قایم رہتی ہے۔ اپنی دوسری چیزوں کی بابت تو خیال پیدا ہو رہا ہے۔ کہ گھوڑے اور گائے بھینس۔ بلّی۔ کتے۔ نباتات۔ جمادات وغیرہ وغیرہ کی نسل میں ترقی ہو ہم یہ نہیں کہتے۔ کہ وہی قواعد جو بلّی۔ کتے میں برتے جاتے ہیں۔ انسان میں بھی ملحوظ رکھے جاویں۔ حاشا وکلا۔ اس میں تو اس قدر نقص اور برائیاں بھری ہوئی ہیں۔ کہ اس قدر بلکہ اس کا عشر عشیر بھی بدصورتی میں نہیں ہیں۔ البتہ اور بہت سی باتیں جو میاں بیوی کے مختلط رہنے اور حمل کی حالت میں برتنے اور دودھ پلانے اور پرورش کرنے میں ہیں۔ اس کے علاوہ میاں بیوی کے مناسب جوڑ ملنے پر بھی منحصر ہیں۔

مال و دولت بھی خوبصورتی کا عجیب زیور ہے۔ جہاں پر دولت اپنا صدر مقام بنا لیتی ہے وہاں ایک دولتمندوں میں ان کی شکل وصورت بھی سنور جاتی ہے اور جب خاندان میں سے یہ تشریف لیجاتی ہے تو وہ خوبصورتی کو بھی اس طرح لے جاتی ہے جس طرح باد صرصر نازک پودوں کی رونق کو۔

میں مانتی ہوں کہ خوبصورتی میں بعض نقص بھی ہیں جن کو بدنمائی نے

گنا ہے۔ اگر وہ نہ ہوتے تو سچی دیوی ہوتی۔ اور بہت سے آدمی اس کی پرستش کرنے لگتے۔ مگر غور کا مقام ہے کہ باوجود اس کے کہ اس میں صدہا عیب ہیں۔ مگر پھر بھی ہزاروں آدمی ہزار جان سے اس کے نخرے اُٹھانے کو اپنا فخر سمجھتے ہیں۔ ان برائیوں میں سے ایک بھی بدنمائی اور بدصورتی میں ہو تو میں نہیں سمجھتی کہ اس کو کہیں ٹھکانا ملے۔

پریسیڈنٹ صاحب اُٹھے اور کہنے لگے کہ واقعی خوبصورتی اور بدصورتی کی بہت ہی مفید تقریر ہے۔ یہ تو انسانیت سے بعید ہے کہ کسی کی شکل و صورت پر طعن کیا جائے۔ طعن کرنا اُن آدمیوں کا شیوہ ہے۔ جن کو مطعون ہونے یا حقیر اور ذلیل ہونے میں مزا ہے۔ بدصورتی اور خوبصورتی اگر دونوں حقیقی بہنیں نہیں تو دونوں ایک ہی ہاتھ کی بنائی ہوئی ضرور ہیں۔ اگر بدصورتی میں وہ اوصاف ہوں۔ جن سے آدمی انسان کہلانے کا مستحق ہے۔ تو وہ اس خوبصورتی سے ہزار درجہ اچھی ہے۔ جس میں بدخلقی اور کمینے خیالات ہوں۔ اور جس خوبصورتی میں اس کے حُسن خداداد کے ساتھ اس کے اخلاق وغیرہ بھی اچھے ہوں۔ تو وہ اس بدصورتی سے لاکھ درجہ اچھی ہے۔ جس میں بُرے وصف ہوں۔ میں ان دونوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ اور ساتھ ہی دعا کرتا ہوں۔ کہ حُسن کے ساتھ کبھی بدخلقی اور کمینے خصائل جمع نہ ہوں۔ آمین ثم آمین ؛

تمام شد

دلچسپ رسالہ

کارخانہ اخبار "ہندوستان" لاہور سے ایک ماہوار رسالہ "دلچسپ رسالہ" کے نام سے شائع ہوتا ہے۔ اس کے پڑھنے والوں نے مان لیا ہے۔ کہ اسم بامسمےٰ رسالہ ہے۔ اور اردو زبان میں اس کے برابر دلچسپ مضامین مہیا کرنے والا دوسرا رسالہ یا میگزین نہیں ہے۔ ع

شنیدہ کے بود مانند دیدہ

آپ خود رسالہ منگا کر ہمارے بیان کی تصدیق کیجئے۔ اور دلچسپ رسالہ کے دلچسپ مضامین کی داد دیجئے۔

نمونہ کا پرچہ ۔/ کا ٹکٹ آنے پر بھیجا جائیگا۔ مفت نہیں۔

المشتہر داس۔ مینجر

ہندوستان و دلچسپ رسالہ لاہور

اس قسم اچھوت کے پیشہ وروں کا بھلا ہوگا

[illegible]

پتہ [illegible] علی — بازار حکیمی [illegible] لاہور (ملک پنجاب)